সচিত্র

যোগ-ব্যায়াম

শ্রীনীলমণি দাশ
(আয়রন ম্যান)

পশ্চিমবঙ্গ মাধ্যমিক শিক্ষাপর্ষদ কর্তৃক লাইব্রেরী ও প্রাইজ পুস্তক হিসাবে অনুমোদিত (Circular No. 16/58 dated 4.5.58)

সচিত্র যোগ-ব্যায়াম

নীলমণি দাশ (আয়রনম্যান্)

ঃ পুনরালোচক ঃ

স্বপন কুমার দাশ

বি. এস. সি; বি. এড *(ফিজিক্যাল এডুকেশন)*

যোগ ট্রেন্ড ঃ এন. এস. এন. আই. এস. *(পাতিয়ালা)*

টি. সি. ওয়াই *(কৈবল্য ধাম—লোনাভালা)*

স্পোর্টস মেডিসিন ঃ আই. এ. এস. এম (হাওড়া)

ফিজিওথেরাপি ঃ ক্যালকাটা বায়োকেমিক মেডিক্যাল কলেজ

শারীর শিক্ষক ঃ নারায়ণ দাস বাঙ্গুর মেমোরিয়াল মালটিপারপাস স্কুল

ভূতপূর্ব যোগশিক্ষক ঃ রামকৃষ্ণ মিশন বিদ্যামন্দির *(বেলুড় মঠ)*

পরিচালক ঃ আয়রনম্যান হেলথ্ হোম

আয়রনম্যান পাবলিশিং হাউস

২, আমহার্স্ট রো, কলকাতা-৭০০ ০০৯

ফোন ঃ ২৩৫০-৩১৫৫, ২৩৫২-৪৬৬০

(মানিকতলা বাজারের নিকট ছায়া সিনেমার পাশে)

প্রকাশ করেছেন—
মেজর গীতা মালাকার, এম. এ.
ডিপ্লোমা ইন ফিজিক্যাল এডুকেশন্;
ভূতপূর্ব ব্যায়াম-শিক্ষিকা,
গোখেল মেমোরিয়াল গার্লস্ কলেজ

প্রচ্ছদপট এঁকেছেন—
বাবুল দে

ছেপেছেন—
দেবী অফসেট (প্রাঃ) লিঃ
১৩, এম আরিফ রোড
কলকাতা-৭০০০৬৭

বাঁধাই করেছেন—
নারায়ণ বাইন্ডিং ওয়ার্কস
১১/১এ, গড়পার রোড,
কলকাতা-৭০০০০৯

পঁয়ত্রিশতম সংস্করণ
I.S.B.N-81-88443-00-X

মূল্য ঃ ৫০.০০ টাকা

১ম সংস্করণ—১লা বৈশাখ, ১৩৬৪
৫ম সংস্করণ—২৫শে বৈশাখ, ১৩৭২
১০ম সংস্করণ—শ্রাবণ, ১৩৭৯
১৫দশ সংস্করণ—চৈত্র, ১৩৮৩
১৮দশ সংস্করণ—৩১ ভাদ্র, ১৩৮৭
২০তম সংস্করণ—১লা বৈশাখ, ১৩৯০
২৫তম সংস্করণ—২০শে আশ্বিন, ১৩৯৮
৩০তম সংস্করণ—১লা বৈশাখ, ১৪০৭
৩১তম সংস্করণ—জন্মাষ্টমী, ১৪০৮
৩২তম সংস্করণ—৩০শে কার্ত্তিক, ১৪০৯
৩৩তম সংস্করণ—১লা বৈশাখ, ১৪১২
৩৪তম সংস্করণ—রথযাত্রা, ১৪১৩
৩৫তম সংস্করণ—৩১শে বৈশাখ, ১৪১৫

প্রাক্ কথন

রবীন্দ্রনাথ বলতেন, প্রদীপ জ্বালাবার আগে আরও একটি পর্ব থাকে। সলতে পাকানোর পর্ব।

এই গ্রন্থের দায়ভার এখন আমার। এতকাল আমার মাথার উপর যিনি ছিলেন আজ তিনি নেই। সুতরাং ভূমিকার প্রাক্কথন এখন আমাকেই লিখতে হবে। লিখতে বসে রবীন্দ্রনাথের ঐ কথাটি মনে এল। কিন্তু সলতে পাকাতে হবে না। সেই কাজটিও আমার স্বর্গীয় পিতৃদেব করে গেছেন। তিনি সবই করে গেছেন। তাঁর পথটি অনুসরণ করা ছাড়া আমাদের আর কিছুই করার নেই।

আমার স্বর্গত পিতৃদেব নীলমণি দাশ (আয়রন ম্যান) আজীবন যে আদর্শকে অনুসরণ করে গেছেন এখন সেটাই আমাদের অনুসরণীয় হোক।

স্বামী বিবেকানন্দ বলেছিলেন আমাদের জীবন থেকে কাপুরুষতা বিদূরিত হোক। আমরা যেন মানুষ হতে পারি। আগে গীতাপাঠ নয়, আগে খেলাধূলা ও ব্যায়াম। তাহলে আমাদের দেশের তরুণদের শরীর শক্ত মজবুত হবে এবং তারপর তারা গীতাপাঠের উপযোগী হবে। নারী জাতিকে তিনি জগজ্জননীর প্রতিভূ মনে করতেন। নারী কোমলা, অবলা হয়ে থাকুক তিনি চাননি। লক্ষ্মীবাঈ, ঝাঁসীর রানীর মত নারী হবে বীরাঙ্গনা এবং বীরপ্রসবিনী।

আমার পিতৃদেব স্বামী বিবেকানন্দের আদর্শকে জীবনের ধ্রুবতারা করেছিলেন। সেই পথ তিনি আজীবন অনুসরণ করে গেছেন। স্বামীজীর মত তিনিও সমূহ দুর্বলতাকে ঘৃণা করতেন। তাঁর আরব্ধ কাজে আমরা পরিপূর্ণভাবে নিজেদের সমর্পণ করব আজ এই সংকল্পই আমাদের পাথেয় হোক।

পরিশেষে কয়েকটি কথা বলতে হবে, এখন থেকে তাঁর সকল প্রকাশনার সমূহ দায়িত্ব আমার। কেবল প্রকাশনা নয়, সেই সঙ্গে **'আয়রন ম্যান হেলথ্ হোমের'** (যোগচিকিৎসা কেন্দ্রের) দায়িত্বও।

এই দায়ভার নিয়ে বইয়ের পাঠক পাঠিকাদের উদ্দেশ্যে পিতার অসমাপ্ত কাজ সম্পূর্ণ করতে প্রকাশ করেছি, "প্রশান্তিলাভের উপায়" বই ও "প্রশান্তি" ক্যাসেট।

"প্রশান্তি লাভের উপায়" বই ও "প্রশান্তি" ক্যাসেট একে অপরের পরিপূরক। বর্তমান সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থায় কর্মব্যস্ত জীবনে যারা টেনশন, রক্তচাপাধিক্য, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, দুশ্চিন্তা, হতাশা, অনিদ্রা, কর্মক্ষমতা হ্রাস, যৌন সমস্যা ইত্যাদি রোগে ভুগছেন তাদের সুস্থ জীবনের জন্য যৌগিক পথের নির্দেশ করবে, বহু পরীক্ষিত এই **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** বই ও **"প্রশান্তি"** ক্যাসেট।

এই বই-এর পাঠক পাঠিকাদের কাছে আমার অনুরোধ ব্যায়াম ও আসন অভ্যাসের পূর্বে "প্রশান্তি লাভের উপায়" বইটি ভাল করে পড়বেন, এবং "প্রশান্তি" ক্যাসেট শুনে অনুশীলন করবেন। আবার বলি "প্রশান্তি" ক্যাসেট কেবলমাত্র শোনা বা বোঝার জন্য নয়, অনুভবেই পাবেন **"প্রশান্তি"** যা নিয়মিত ১৫/২০ দিন অভ্যাসেই সম্ভব।

ব্যায়াম অনুরাগী ও অনুরাগিণীরা ব্যায়াম সম্বন্ধে কিছু জানতে ইচ্ছুক হলে উত্তরের জন্য উপযুক্ত মূল্যের ডাকটিকিট সহ আমার সঙ্গে পত্রালাপ করতে পারবেন।

শ্রীশ্রী ঠাকুরের কাছে প্রার্থনা করি যেন আপনাদের সকলের সহানুভূতি, সহযোগিতা এবং পিতার আশীর্বাদ মাথায় রেখে আমি তাঁর অসম্পূর্ণ কাজ আজীবন করে যেতে পারি।

অক্ষয় তৃতীয়া ১৩৯৭

স্বপন কুমার দাশ

সূচীপত্র

যাঁদের কাছে ঋণী

আমি কৃতজ্ঞ চিত্তে ও মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করছি যে, এই পুস্তক রচনায় আমি—

হঠযোগ-প্রদীপিকা, শিব-সংহিতা, ঘেরণ্ড-সংহিতা, যোগশাস্ত্র, যোগী যাজ্ঞবল্ক্যম, ব্রহ্মচর্য-প্রদীপিকা, *Haliburton* এবং চণ্ডীচরণ চ্যাটার্জীর "*Human Physiology*" *Grey*-র *Anatomy*; ডাঃ এস, এল, ভিনিকার প্রণীত "যৌগিক থেরাপি"; স্বামী কুবলয়ানন্দের "আসন", "যোগ মীমাংসা" ও "প্রাণায়াম"; স্বামী জগদীশ্বরানন্দের "যৌগিক ব্যায়াম"; স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীর "যোগবলে রোগ আরোগ্য"; শ্রীযোগেন্দ্রের "যোগ" প্রভৃতি পূর্ববর্তী আচার্যদের বিভিন্ন পুস্তকের সাহায্য গ্রহণ করেছি।

এই বই প্রকাশনার কাজে যাঁদের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সাহায্য পেয়েছি তাঁরা হলেন—

স্বামী প্রেমঘনানন্দ; ভারতবর্ষ পত্রিকার সম্পাদক রায় বাহাদুর জলধর সেন; বঙ্গবাসী কলেজের প্রধান অধ্যক্ষ শ্রীযুক্ত প্রশান্ত বসু, বিদ্যাসাগর কলেজের শারীরতত্ত্ব বিভাগের প্রধান শ্রীসতীনাথ সেন, এবং এই কলেজের শারীরশিক্ষক শ্রীকেশব সেনগুপ্ত; শ্রীসুকুমার বসু, মাননীয় শ্রীকালিদাস বাগচী, ডাঃ সমীর চ্যাটার্জী, ডাঃ রাধাজীবন চক্রবর্তী, স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী, বিষ্ণুচরণ ঘোষ এবং আরও অনেকে।

যারা আমাকে কোনরূপ শর্তে আবদ্ধ না করে তাদের ছবি আমার বইয়ে প্রকাশের জন্য সাহায্য এবং অনুমতি দিয়েছে—আমার পুত্র-কন্যা স্থানীয় সেইসব ছাত্র-ছাত্রীদের কথা ভুললে খুবই অন্যায় হবে।

আমি এদের সকলের কাছে কৃতজ্ঞ ও ঋণী—ভগবানের কাছে এদের মঙ্গল কামনা করি।

মহালয়া, ১৯৮৭

শ্রীনীলমণি দাশ

চতুর্বিংশতি সংস্করণের নিবেদন

আজ থেকে ৪২ বৎসর আগে ১৩৫৪ সালে আমার সচিত্র যৌগিক-আসন (এক খন্ডে সম্পূর্ণ) চার্ট আকারে প্রথম প্রকাশিত হয়। সেই চার্টের আজ পঞ্চাশতম সংস্করণ চলছে এবং তার চাহিদাও দিন দিন বাড়ছে। অধিকাংশ যোগ ব্যায়াম অভ্যাসকারীরা আজ আর চার্টে সন্তুষ্ট নয়—তারা সবাই যোগ ব্যায়াম সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে জানতে চায়। তাই যোগব্যায়াম সম্বন্ধে বাজারে অনেক বই থাকা সত্ত্বেও তাদের তাগিদে আমার 'সচিত্র যোগ-ব্যায়াম' ১৩৬৪ সালে প্রথম আলোর মুখ দেখে।

এই বইয়ের **দ্বিতীয় সংস্করণ** প্রকাশিত হয় ১৩৬৬ সালে। ভারতের ত্রিকালজ্ঞ ঋষিরা যে সব সংস্কৃত শ্লোকের সাহায্যে বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা শিক্ষা দিয়ে গেছেন, এই সংস্করণে সেই সব আসন ও মুদ্রার অধিকাংশের বর্ণনাকালে সেই শ্লোক উদ্ধৃত ক'রে পাঠক পাঠিকা ও ব্যায়ামশিক্ষার্থীদের জ্ঞান পিপাসা যাতে বৃদ্ধি পায় তার চেষ্টা করেছি। এই কাজে যেসব গ্রন্থের সাহায্য আমি গ্রহণ করেছি, সেইগুলি হ'ল— যোগী যাজ্ঞবল্ক্যম্, যোগশাস্ত্র, শিব সংহিতা, হঠযোগ-প্রদীপিকা, ব্রহ্মচর্য-প্রদীপিকা ইত্যাদি।

তৃতীয় সংস্করণে "বিভিন্ন রোগ ও তার নিরাময়ের বিভিন্ন আসন ও মুদ্রার তালিকা" সংযুক্ত করা হয়। **চতুর্থ সংস্করণে** খাদ্য সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে আলোচিত একটি পরিচ্ছেদ যোগ ক'রে ব্যায়াম অভ্যাসকারীদের খাদ্যনির্বাচনে জ্ঞানের পরিধি যাতে বৃদ্ধি পায় এবং তারা যাতে নিজ নিজ প্রয়োজনমত অল্প খরচে পুষ্টিকর অথচ মনোমত খাদ্য গ্রহণে সমর্থ হয় তার নির্দেশ দেওয়ার চেষ্টা ক'রেছি। **পঞ্চম সংস্করণ** থেকে **একাদশ সংস্করণ** পর্যন্ত বিভিন্ন সংস্করণে কয়েকটি আসন ও মুদ্রা যোগ করা হয়েছে।

দ্বাদশ সংস্করণে ষট্‌চক্র, কুলকুন্ডলিনী ও সুষুম্নাদির অবস্থানের ছবিসহ আলোচনা ও কয়েকটি ধৌতি যোগ করা হয়। **ত্রয়োদশ সংস্করণে** বিদ্যাসাগর কলেজের শারীরতত্ত্ব বিভাগের প্রধান অধ্যাপক শ্রীসতীনাথ সেন মহাশয়ের সহায়তায় পাচনতন্ত্র *(Digestive system)*, গ্রন্থি *(Gland)*, মেরুদন্ড *(Vertebral Column)*, স্নায়ুতন্ত্র *(Nervous system)* সম্বন্ধে চারটি চিত্রের সাহায্যে সংক্ষেপে আলোচনা ক'রে ব্যায়াম অভ্যাসকারীদের এই সব বিষয়ে কিঞ্চিৎ আলোকপাত করতে চেষ্টা করেছি।

এই বইয়ের **চতুর্দশ সংস্করণ** প্রকাশনের দিনটি আমার জীবনে একটা বিশেষ আনন্দের দিন—কারণ এই বৎসর থেকে **পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদের বিশেষ চেষ্টায় আমাদের শিক্ষা বিভাগ সেই বৎসর (ইংরাজী ১৯৭৬) থেকে নতুন দশম শ্রেণীর পাঠক্রমে ব্যায়াম ও খেলাধূলাকে আবশ্যিক শিক্ষণীয় বিষয় হিসাবে গ্রহণ করেছেন।**

পর্ষদের প্রবর্তিত পাঠক্রম অনুযায়ী ষষ্ঠ, সপ্তম, অষ্টম, নবম ও দশম শ্রেণীর উপযোগী পাঠ্য তালিকা এই বই-এ ১৯৭ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত হয়েছে।

আমি আশা করব—আমাদের বিদ্যালয়ের ব্যায়াম শিক্ষক ও শিক্ষিকারা উপরে প্রদত্ত তালিকামত বিভিন্ন শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীদের যোগ-ব্যায়াম শিক্ষা দেবেন।

অষ্টাদশ সংস্করণে বইকে সময়োপযোগী করবার জন্যে অন্যান্য ছোটখাটো পরিবর্তন ও পরিবর্ধনের সঙ্গে সঙ্গে সচিত্র আরও ৩টি যৌগিক ব্যায়াম যুক্ত করার দরুন আসনের মোট সংখ্যা ৭০ ও চিত্রসংখ্যা ৮০তে দাঁড়িয়েছে এবং বইয়ের কলেবর আরও বৃদ্ধি করতে হ'য়েছে। এই সংস্করণ প্রকাশনে আমাকে বিশেষ সাহায্য করেছেন—মাননীয় শ্রীকালিদাস বাগচী মহাশয় এবং আমার পুত্র স্বপন।

উনবিংশ সংস্করণে ডাঃ সমীর চ্যাটার্জীর সহায়তায় স্পনডিলাইটিস রোগ সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে আলোচনা ক'রে এই রোগ কেন হয় এবং এই রোগ হ'তে মুক্ত হবার পথ নির্দেশ করবার চেষ্টা করেছি।

বিংশতি সংস্করণে মানসিক শক্তি ও শান্তি বৃদ্ধির জন্যে নাড়ী শোধন প্রাণায়াম সহ কয়েকটি সহজ ও লঘু প্রাণায়াম চিত্রের সাহায্যে আলোচনা করা হয়েছে।

এই সংস্করণ প্রকাশে যাঁদের সাহায্য পেয়েছি, আমি তাঁদের কাছে কৃতজ্ঞ। পাঠকদের বা ব্যায়াম অনুশীলনকারীদের যোগব্যায়াম সম্বন্ধে কোন বিষয় জানতে হ'লে উত্তরের জন্যে *Reply Card* বা উপযুক্ত মূল্যের ডাক টিকিট পাঠান আবশ্যক। আর সাক্ষাতে ব্যায়াম সম্বন্ধে আলাপ করতে হলে পূর্বাহ্নে পত্রমারফত সাক্ষাতের দিন ও সময় ঠিক ক'রে সাক্ষাৎ করতে হয়। ফোনেও (৩৫০-৩১৫৫) আলাপ করা যায়।

আগের সংস্করণের মত এই সংস্করণ সব শ্রেণীর ব্যায়ামকারীদের, ব্যায়াম-শিক্ষক ও শিক্ষিকাদের দ্বারা সমাদৃত হ'লে আমার শ্রম সার্থক হবে।

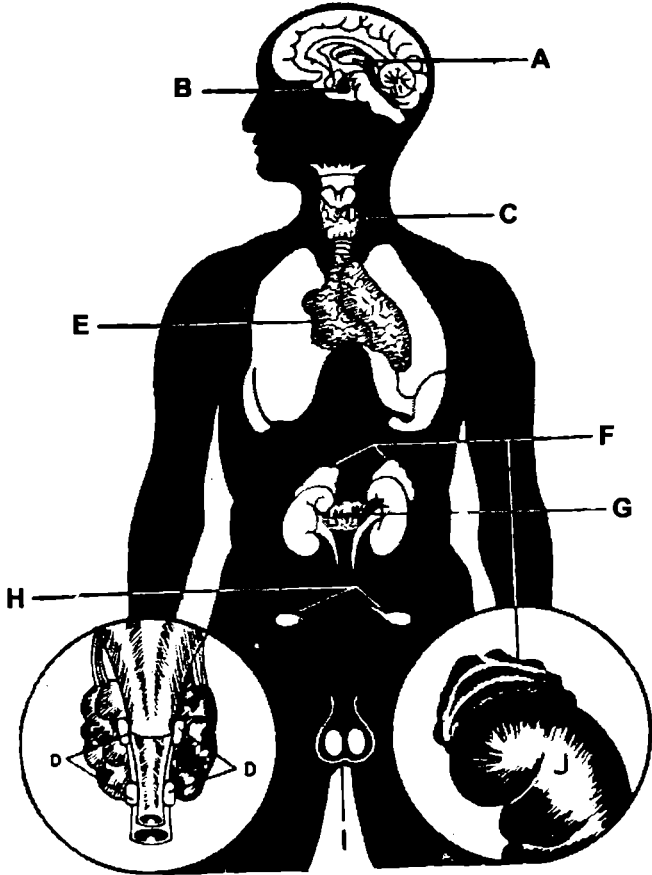
জয়হিন্দ

শুভ মহালয়া
২৯শে সেপটেম্বর ১৯৮৯

সচিত্র যোগ-ব্যায়াম

যোগ-ব্যায়াম সম্বন্ধে বলবার কথা

সে আজ অনেক দিনের কথা—মুনিঋষিরা ভগবানের আরাধনা করতে গিয়ে দেখলেন যে—শরীর নীরোগ ও কর্মক্ষম না হ'লে ভগবানের চিন্তা কেন, কোন কাজই করা যায় না—তাঁদের মনে প'ড়ে গেল 'শরীরমাদ্যম্ খলু ধর্ম-সাধনম্' তাই তাঁরা তখন শরীর নীরোগ ও কর্মক্ষম রাখবার জন্য কতকগুলি আসন ও মুদ্রা অভ্যাস করতে আরম্ভ করলেন। আধুনিক কালে আমাদের মধ্যে যাঁরা এই আসন-ব্যায়ামের প্রচার করেন—তাঁরা হলেন—বোম্বাইয়ের স্বামী কুবলয়ানন্দ ও শ্রীযোগেন্দ্র। স্বামী কুবলয়ানন্দ ও শ্রীযোগেন্দ্র বাঙ্গালী পরমহংস শ্রীমাধব দাসজীর শিষ্য। আজ যে আমাদের দেশে আসন-ব্যায়ামের এত প্রচলন হয়েছে তার মূলে হচ্ছেন—স্বামী কুবলয়ানন্দ, শ্রীযোগেন্দ্র, শ্যামসুন্দর গোস্বামী, স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী ও বিষ্ণুচরণ ঘোষ।

মাংসপেশীর পুষ্টিসাধনের জন্য নানা রকম ব্যায়াম অভ্যাস করা যায়—যেমন, খালিহাতে ব্যায়াম, বারবেল নিয়ে ব্যায়াম, প্যারালাল বার, রিং, কুস্তি, ইত্যাদি। **কিন্তু যৌগিক ব্যায়াম দেহাভ্যন্তরের স্নায়ু মণ্ডলীকে, গ্রন্থিগুলিকে ও অন্যান্য যন্ত্রগুলিকে যে রকম পুষ্ট ও সবল করতে পারে, অন্য কোন ব্যায়াম সে রকম করতে পারে না।** স্নায়ুমণ্ডলী আমাদের এই দেহযন্ত্রকে চালিত করে। মস্তিষ্ক স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থল। এই স্থান থেকে বিভিন্ন স্নায়ুর সাহায্যে যে আদেশ প্রেরিত হয়—তা মাংসপেশী ও বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে চালিত করে। আজও দেশী, বিলাতি এমন কোনও ব্যায়াম পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়নি, যা মস্তিষ্কের মধ্যে প্রচুর রক্ত প্রবাহিত ক'রে মস্তিষ্ককে সবল ও অধিক কর্মক্ষম করতে পারে। **যোগ-ব্যায়াম বিশেষতঃ 'শীর্ষাসন' মস্তিষ্কে অধিক রক্ত পাঠিয়ে ঐ কাজ করতে পারে। সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন এন্‌ডোক্রীন গ্রন্থিসমূহ যথা, থাইরয়েড, প্যারাথাইরয়েড ইত্যাদি গ্রন্থিগুলিকে রক্তস্নাত ক'রে এদের যেমন উজ্জীবিত করে, অন্য কোন ব্যায়াম সে রকম করতে পারে না।**

১ নং ছবি (মানবদেহের গ্রন্থি)

গ্রন্থি সম্বন্ধে নিম্নে সংক্ষেপে আলোচিত হ'লঃ—

মানব দেহে বিভিন্ন যন্ত্রাংশের সুষ্ঠু পরিচালনার দরুন আমাদের জীবন-ধারণ করা সম্ভব। কতিপয় গ্রন্থি হতে একাধিক ধরনের রাসায়নিক (কেমিক্যাল্) তরল পদার্থ নিঃসৃত হয়ে জন্ম হতে জীবনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত শরীরের বিভিন্ন কার্য প্রণালী সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রিত করে। আবার জন্মের পরেই অথবা জন্মের কিছুদিনের মধ্যেই কতকগুলি গ্রন্থির কর্মদক্ষতা হ্রাস পায়। যে সকল গ্রন্থির রসনিঃস্রাবী নল থাকে তাদের বহিঃক্ষরা গ্রন্থি (এক্সোক্রিন গ্ল্যান্ড) বলা হয়। এই সব গ্রন্থি হ'তে নিঃসৃত রস পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে। কিন্তু যে সকল গ্রন্থির রসনিঃস্রাবী নল থাকে না, তাদের নল বিহীন বা অন্তঃক্ষরা (ডাক্টলেস্ বা এনডোক্রিন) গ্রন্থি বলে। অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি হ'তে যে রস নিঃসৃত হয় তাকে **'হরমোন'** বলে। **'হরমোন'** শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ—যা উত্তেজিত করে।

মানব দেহের প্রধান গ্রন্থিগুলির নাম নিম্নে প্রদত্ত হ'লঃ

১। 'এ' - পিনীয়েল বডি, ২। 'বি'-পিটুইটারী গ্রন্থি (হাইপোফিসিস্), ৩। 'সি'-থাইরয়েড্, ৪। 'ডি'-প্যারা-থাইরয়েড্, ৫। 'ই'-থাইমাস গ্রন্থি, ৬। 'এফ'-এ্যাড্রিনাল, ৭। 'জি'-অগ্ন্যাশয় (প্যাংক্রিয়াস্), ৮। 'এইচ'-যৌন-গ্রন্থি ((গোনাড্স্), স্ত্রী যৌনগ্রন্থি (ওভারি), ৯। 'আই'-পুরুষ যৌনগ্রন্থি (টেস্টিস্) ও ১০। 'জে'-বৃক্ক (কিড্নি) (১ নং ছবি দেখ)।

এই সকল গ্রন্থি হ'তে বিভিন্ন প্রকারের 'হরমোন' নিঃসৃত হয়। যদিও রক্তে এদের পরিমাণ খুবই অল্প তথাপি মানব দেহের বিভিন্ন প্রক্রিয়ার ওপর এরা বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে।

কোন কোন গ্রন্থিরস খাদ্যবস্তু পরিপাক করতে সাহায্য করে, কোন কোন গ্রন্থিরস যেমন থাইরয়েড গ্রন্থি হ'তে নিঃসৃত থাইরোক্সিন বিপাক প্রক্রিয়া ও দৈহিক উষ্ণতা বজায় রাখতে সাহায্য করে; কোন গ্রন্থিরস দেহের গঠন ও বৃদ্ধিতে সাহায্য করে; আবার স্ত্রীলোক ও পুরুষের বিভিন্ন দেহযন্ত্রের যৌনগ্রন্থির (গোনাড্স্) গ্রন্থিরস দেহে বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে। এছাড়া হৃদস্পন্দন রক্তচাপ পেশীতন্তুর কর্মক্ষমতা ইত্যাদি শরীরবৃত্তীয় কার্যেও কোন কোন গ্রন্থিরস সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ করে। মানব দেহের স্নায়ুতন্ত্রের কর্মক্ষমতা গ্রন্থিরসকে নিয়ন্ত্রিত করে অপর পক্ষে গ্রন্থিরসও স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা বজায় রাখতে সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ করে। গ্রন্থিসমূহের প্রধান গ্রন্থি পিটুইটারি—ইহা মস্তিষ্কের ভিতর অবস্থিত। ইহার নির্দেশে বাকি গ্রন্থিগুলি নিজ নিজ কার্য নিয়মিত সম্পন্ন করে।

ক্রমোচ্চাশার বিফলতাজনিত মানসিক অশান্তিতে (টেনশন) যাঁরা ভোগেন, তাঁদের এ্যাড্রিনাল গ্রন্থি থেকে যে 'কটকোলামাইন' রস নির্গত হয় তা করোনারী শিরাকে সরু করে দেয়—ফলে হৃদযন্ত্রে রক্তের যোগান ক'মে যাওয়ায় বুকে ব্যথা, ঘাম, শ্বাসকষ্ট, প্রচন্ড উদগার এবং কখনও কখনও পেটের উপরদিকে ব্যথা হয়—এমন কি রক্তচাপ বৃদ্ধি ও করোনারি থ্রমবসিস হওয়ার কারণ হয়। এই রোগের হাত থেকে মুক্তি পেতে হলে ডাক্তাররা বলেন—(১) দেহের ওজন যাতে না বাড়ে, সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা (২) সিগারেট না খাওয়া, (৩) চর্বিজাতীয় খাদ্য সম্পূর্ণ বর্জন করা এবং (৪) ভ্রমণ-প্রাণায়াম ও যোগ ব্যায়ামাদি ও হাল্কা ব্যায়াম অভ্যাস করা।

নিয়মিত কিছুদিন যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করলে মস্তিষ্কের ধারণ শক্তি বাড়ে, স্নায়ু সতেজ ও মাংসপেশী সবল হয় এবং কোষ্ঠবদ্ধতা, বহুমূত্র, অর্শ ও শুক্রতারল্য প্রভৃতি **দুরারোগ্য ব্যাধি সেরে যায়। যৌগিক আসন অভ্যাসে শক্তিক্ষয় কম হয় ও শক্তিবৃদ্ধি পায়, দেহ রোগমুক্ত হয়, যৌবন ও সৌন্দর্য দীর্ঘস্থায়ী হয়, স্বাস্থ্য, বীর্য এবং দীর্ঘজীবন লাভ হয়। এছাড়া মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করতে ও একাগ্রতা আনতে যোগব্যায়াম অদ্বিতীয়।**

মেরুদন্ডে বা কশেরুকা স্তম্ভে (ভারটিব্রাল কালাম বা স্পাইন্) মোট ৩৩টি ক্ষুদ্রাস্থি বা কশেরুকা (ভারটিব্রি) আছে। এই ৩৩ টা কশেরুকার মধ্যে ৯ টি মানুষ পূর্ণ বয়স্ক হবার পর পরস্পর সংযুক্ত হয়ে ২ খানি স্বতন্ত্র অস্থিতে যথা—ত্রিকাস্থিতে (সেক্রাম) এবং অনুত্রিকাস্থিতে (কক্সিস) পরিণত হয়। মেরুদন্ডের সমস্ত কশেরুকাগুলি সংযুক্ত হলেও এরা ঠিক পরস্পরের উপর স্থাপিত নয়, এদের মধ্যে সামান্য ছেদ আছে। এই ছেদগুলি তরুণাস্থি (কার্টিলেজ) দ্বারা পূর্ণ (২ নং ছবি দেখ)। এ ছাড়া কশেরুকাগুলি এমনভাবে সংস্থাপিত যে উহাদের অভ্যন্তরে যে লম্বা নালিকাপথ সৃষ্ট হয়—সেই নালিকাপথে সুষুম্নাকান্ড (কেন্দ্রীয় স্নায়ু) অবস্থিত।

মানব দেহতত্ত্বের সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় বিস্ময়কর এবং জটিল ব্যাপার হচ্ছে—মেরুদন্ড এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্য। স্নায়ুসমূহ দেখতে সূক্ষ্ম, রজ্জুর বা সূত্রের মত, পীতাভ, কোন কোনটা শুভ্র উজ্জ্বল ও কোমল। কার্যতঃ স্নায়ু দুটি পদ্ধতিতে কাজ ক'রে থাকে— (১) কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেম) ও (২) স্বতঃক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র (অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম্)। মস্তিষ্ক (ব্রেইন্) এবং সুষুম্নাকান্ড (স্পাইনাল্ কর্ড) নিয়ে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র গঠিত। সুষুম্না শীর্ষক (মেডুলা অব্লংগাটা), লঘু মস্তিষ্ক (সেরিবেলাম্), মধ্যযোজক (পন্স্), মধ্য মস্তিষ্ক

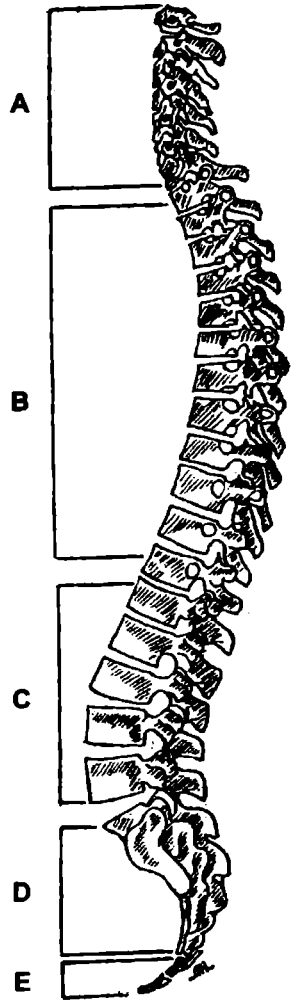
'এ'—৭টি গ্রীবা কশেরুকা (সারভাই-ক্যাল) ১ম কশেরুকা করোটির ভার বহন করে মস্তিষ্ককে নাড়াতে সাহায্য করে।

২য় থেকে ৬ষ্ঠ কশেরুকা মস্তিষ্ককে বিভিন্ন দিকে ঘোরাতে ও ঘাড় বাঁকাতে সাহায্য করে।

'বি'—১২টি বক্ষ কশেরুকা (থোরাসিক্) দেহকান্ডকে ঘোরাতে ও বাঁকাতে সাহায্য করে।

'সি'—৫টি উদর কশেরুকা (লাম্বার্) দেহকান্ডকে চক্রাকারে ঘোরাতে সাহায্য করে।

'ডি'—৫টি অস্থি সংযুক্ত হয়ে ত্রিকাস্থি কশেরুকা (স্যাক্রাম) শরীরের ভার শ্রোণীচক্রে ও দুপায়ে চালন করে।

'ই'—৪টি অস্থি সংযুক্ত হয়ে অনুত্রিকাস্থি বা লাংগুয়াল-কশেরুকা (কক্সিজিয়াল)।

২ নং ছবি (মেরুদন্ডের পার্শ্ব দেশ)

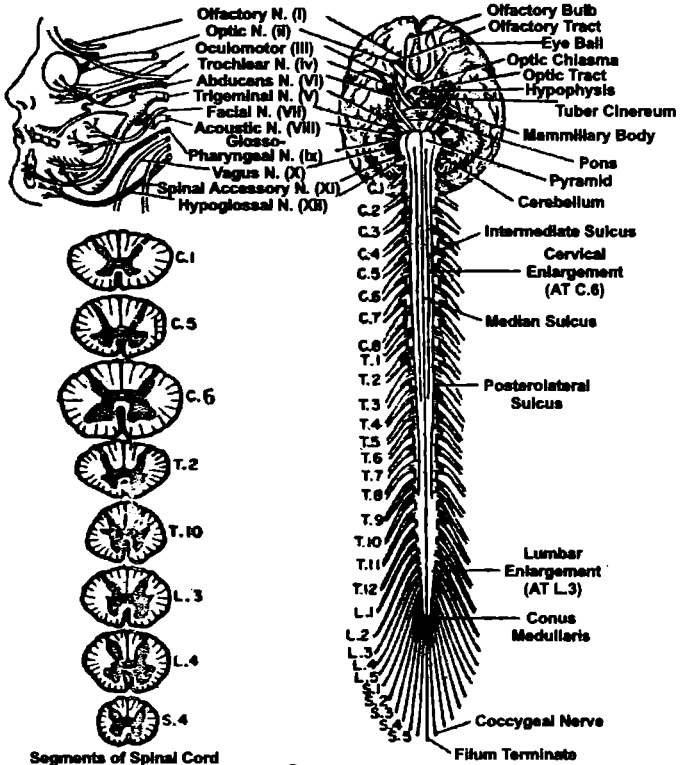
(মিড ব্রেইন্) থ্যালামাস, গুরুমস্তিষ্ক (সেরিব্রাম্) ইত্যাদি বিভিন্ন বিভাগ নিয়ে মস্তিষ্ক গঠিত। আবার সমবেদী (সিমপ্যাথেটিক্) এবং পরাসমবেদী (প্যারাসিমপ্যাথেটিক্) স্নায়ু নিয়ে স্বতঃক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র গঠিত।

এই স্নায়ুমন্ডলী অজ্ঞাত কৌশলে সাক্ষাৎ বা অসাক্ষাৎভাবে আমাদের দেহমনের বিভিন্ন গতি, প্রগতি, অনুভূতি, চেষ্টা ও কার্যের স্রষ্টা ও নিয়ন্তা। মোট কথা স্নায়ুতন্ত্র একটি রাজ্যের শাসনকর্তার মত দেহের প্রত্যেকটি কার্য পরিচালনা ও তদারক করে।

প্রাণিজগতে স্নায়ুতন্ত্রের শুরু 'হাইড্রা' নামক প্রাণীর দেহের স্নায়ুজাল থেকে। ক্রমবিবর্তনের মধ্যে পরিবেশের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে স্নায়ুজাল হতে বিভিন্ন স্নায়ুতন্ত্র প্রাণিদেহে দেখা দিল—মানবদেহে এই বিবর্তন চরম পরিণতি লাভ করেছে। **ব্যায়াম শিক্ষার মুখ্য উদ্দেশ্য এবং ব্যায়ামকারীর লক্ষ্য— আমাদের স্নায়ুতন্ত্রকে অধিকতর নিয়ম, নিষ্ঠা, নিশ্চয়তা, শৃঙ্খলা ও সূক্ষ্মতার সহিত পরিচালনে অভ্যস্ত ক'রে তোলা।** অনেক সময় দেখতে পাওয়া যায়—স্নায়ুতন্ত্রের উপর সম্যক আধিপত্য না থাকায় পেশীসমূহকে সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা (কো-অর্ডিনেশন্ অব্ মাসল্স্) করা সম্ভব হয় না।

সুষুম্নাকান্ডের বিভিন্ন অংশ হতে মোট ৩১ জোড়া স্পাইনাল নার্ভ উৎপন্ন হয়ে মস্তিষ্ক ছাড়া দেহের নিম্নলিখিত বিভিন্ন অংশের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করে থাকে, যথা—(১) ৮ জোড়া গ্রীবা অঞ্চলে (সারভাইক্যাল রিজিঅন্); (২) ১২ জোড়া বক্ষ অঞ্চলে (থোরাসিক রিজিঅন্); (৩) ৫ জোড়া কটি অঞ্চলে (লাম্বার রিজিঅন্) (৪) ৫ জোড়া ত্রিকাস্থি অঞ্চলে, (স্যাক্রাল্ রিজিঅন্); ও (৫) ১ জোড়া অনুত্রিকাস্থি অঞ্চলে (কক্সিজিয়াল রিজিঅন্)।

মস্তিষ্ক হতে উদ্ভূত ১২ জোড়া স্নায়ুকে করোটিক স্নায়ু বা ক্রেনিয়াল নার্ভ বলা হয়। এই স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে দেহের সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গের কার্য সাধিত হয়। যথা (১) ঘ্রাণজ স্নায়ু (অলফ্যাক্টরি নার্ভ), (২) চক্ষু স্নায়ু (অপটিক্ নার্ভ), (৩) চক্ষু সঞ্চালন স্নায়ু (অকুলোমোটর নার্ভ), (৪) চক্ষু পেশী স্নায়ু (টর্চলার), (৫) দন্ত এবং চোয়াল সঞ্চালন স্নায়ু (ট্রাইজেমিন্যাল্), (৬) সুষুম্নাশীর্ষক স্নায়ু (অ্যাবডুসেন্স), (৭) মুখমন্ডলের স্নায়ু (ফেসিয়াল্), (৮) শ্রবণ স্নায়ু (অডিটরী), (৯) আস্বাদন ও স্পর্শন স্নায়ু (গ্লসোফ্যারেনজিয়াল), (১০) ভ্রাম্যমাণ স্নায়ু (ভেগাস্ নার্ভ) (১১) সুষুম্না সহায়ক স্নায়ু (স্পাইন্যাল অ্যাক্সেসরি), (১২) জিহ্বাসঞ্চালন স্নায়ু (হাইপোগ্লসাল্) (৩ নং ছবি দেখ)।

ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে বাহ্য জগতের কোন বস্তুর সংযোগ বা সংস্পর্শ ঘটা মাত্র উদ্দীপনা অন্তর্মুখী স্নায়ুপথে ধাপে ধাপে দ্রুত সুষুম্নাকাণ্ডে এবং মস্তিষ্কে প্রবেশ করে। মস্তিষ্কে ঐ স্নায়ু উদ্দীপনা—মানসিক উদ্দীপনায় পরিবর্তিত হয়। ইহার ফলে বাহ্যবস্তু সম্বন্ধে আমাদের সংবেদন বা চেতনা জন্মে। যে সকল স্নায়ুপথে এই উদ্দীপনা মস্তিষ্কে পৌঁছায় তাহাকে সংবেদক স্নায়ু (সেনসরী নার্ভ অর্ অ্যাফারেন্ট নার্ভ) বলে। আবার মস্তিষ্ক হতে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ে ও স্নায়ুপথে যে উদ্দীপনা বা আদেশ পৌঁছায় তাদের চেষ্টীয় স্নায়ু (মোটর নার্ভ অর্ ইফারেন্ট নার্ভ) বলে।

৩ নং ছবি (স্নায়ুতন্ত্র)

মস্তিষ্ক স্নায়ুমন্ডলীর কেন্দ্রস্থল। সেই স্থান থেকে যে আদেশ প্রেরিত হয় তা মাংসপেশী ও বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে চালিত করে।

স্নায়ুগুলি মূল মেরুদন্ডে অবস্থিত বলে, মানুষের যৌবন ও জীবনীশক্তি মেরুদন্ডের সবলতা ও নমনীয়তার উপর নির্ভর করে। মেরুদন্ডে যদি ঠিকমত রক্ত চলাচল না হয়, তাহলে স্নায়ুগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে ও শরীর জরাগ্রস্ত হয়; তাই আজ পৃথিবীর সব দেশের সকল লোকের চেষ্টা হচ্ছে—কি উপায়ে মেরুদন্ডের মধ্যে প্রচুর রক্ত পাঠিয়ে মেরুদন্ডকে সবল ও অধিক কর্মক্ষম করে জরা ও বার্ধক্যকে দূরে সরিয়ে রেখে অধিক দিন পর্যন্ত যৌবনকে বেঁধে রাখা যায়।

মেরুদন্ডের স্বাভাবিক গতি ছয় প্রকার। ব্যায়াম দ্বারা একে সামনে, পিছনে, ডান ও বাঁ দিকে বাঁকান যায় এবং ডান ও বাঁ দিকে মোচড় দেওয়া যায়। পৃথিবীতে মেরুদন্ডের যত রকম ব্যায়াম আজ পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়েছে, তাদের সাহায্যে উপরি উক্ত ছয় রকম ভাবে বাঁকান বা মোচড়ান ছাড়া মেরুদন্ডের আর অন্য কোন রকম সঞ্চালনের কল্পনা করা যায় না। **স্যান্ডো, মূলার ও ম্যাকফ্যাডন প্রভৃতি পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিদ্‌গণ মেরুদন্ডের যত রকম ব্যায়াম পদ্ধতির কথা আলোচনা করেছেন, তাতে মেরুদন্ডকে সামনে, পিছনে ডাইনে ও বাঁয়ে বাঁকানোর কথাই বলেছেন কিন্তু ব্যায়াম দ্বারা সম্পূর্ণভাবে মেরুদন্ডকে ডান দিকে ও বাঁদিকে মোচড় দেওয়া যে সম্ভব, তা তারা কোনদিন কল্পনা করতে পারেন নি। আমাদের দেশের ঋষিরা মেরুদন্ডের ব্যায়ামের গুরুত্ব বুঝতেন, তাঁরা মেরুদন্ডকে সামনে পিছনে ডাইনে বাঁয়ে বাঁকান ছাড়া ডাইনে ও বাঁয়ে সম্পূর্ণভাবে মোচড় দেওয়ার জন্য অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন ও পূর্ণমৎস্যেন্দ্রাসন প্রবর্তন করে বার্ধক্যকে জয় করবার আরও সহজ উপায় আবিষ্কার করে গেছেন।**

শশাংগাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, পদহস্তাসন ও যোগমুদ্রা প্রভৃতি অভ্যাসে মেরুদন্ডের সামনে বাঁকানোর ব্যায়াম হয়। মৎস্যাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজংগাসন, শলভাসন, ধনুরাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, চক্রাসন প্রভৃতিতে পিছনে বাঁকানোর ব্যায়াম অভ্যাস সম্ভব হয়। পার্শ্বচন্দ্রাসন, ত্রিকোণাসনে ডান ও বাঁ দিকে বাঁকানোর ব্যায়াম সাধিত হয়। আর অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পূর্ণমৎস্যেন্দ্রাসনে মেরুদন্ডকে ডান ও বাঁ দিকে মোচড় দিয়ে মেরুদন্ডস্থ স্নায়ুমন্ডলীকে অধিক রক্তস্নাত করে ইহাদের সজীবতা ও নবীনতা বৃদ্ধি করা সম্ভব হয়।

উপরে উল্লিখিত আসনগুলির মধ্যে যে কোন দুটি আসন—একটি মেরুদন্ডকে সামনে বাঁকানোর, একটি মেরুদন্ডকে পিছনে বাঁকানোর আসনের সঙ্গে

অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নিয়মিত অভ্যাসে স্পন্ডিলাইটিস্ রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে না।

বোম্বাই শহরের অনতিদূরে লোনাভালায় স্বামী কুবলয়ানন্দের এবং ঐ শহরের সান্তাক্রুজে শ্রীযোগেন্দ্রের যোগ গবেষণা ও চিকিৎসাকেন্দ্র আছে। সেখানে অসংখ্য রোগী যোগব্যায়ামের সাহায্যে চিকিৎসিত হয়ে বিভিন্ন রোগ থেকে মুক্ত হচ্ছে। এ ছাড়া সেখানে অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক মুনি-ঋষিদের কথিত যোগ-ব্যায়ামের মাধ্যমে রোগ-নিরাময় শক্তি সম্বন্ধে গবেষণায় রত আছেন।

ভারত সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের সহযোগিতায় ও সাহায্যে স্বামী কুবলয়ানন্দ ও ডঃ এস, এল, ভিনিকার প্রণীত "যৌগিক থেরাপি" যোগগবেষণাপূর্ণ একটি অমূল্য পুস্তক। আমরা আশা করি—তাঁদের এই গবেষণার ফলাফল চিকিৎসা জগতে নূতন দিগন্তের সূচনা করবে। এবং সাধারণ যোগব্যায়াম অভ্যাসকারীদের জ্ঞানের পরিধি অনেক বৃদ্ধি করবে।

১৯৭৬ সালের ৭ই ডিসেম্বর, 'সমাচারে' প্রচারিত সংবাদে প্রকাশিত হয় **"রক্তের উচ্চচাপ কমাতে হলে ঔষধ না খেয়ে শবাসন করুন"**। বোম্বাইয়ের একজন নামকরা হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ এ কথা বলেছেন। সেন্ট জর্জের হাসপাতালের ডাঃ কে, কে, দত্ত কমনওয়েলথ চিকিৎসা সম্মেলনে বলেন—"তিন মাস যৌগিক পদ্ধতিতে শবাসন অনুশীলন করে ৮৬ জন ব্লাড্প্রেসারের রোগী রক্তের চাপ কমিয়ে ফেলেছেন"। এই ব্যাপারে আমাদের প্রকাশনার '**প্রশান্তি লাভের উপায়**' গ্রন্থটি এবং 'প্রশান্তি' ক্যাসেটটি বিশেষ সাহায্য করবে একথা বলাই বাহুল্য।

স্বাস্থ্য রক্ষায় ও রোগারোগ্যে যোগ ব্যায়ামের অসীম ক্ষমতা দেখে ভারতের সর্বত্র যোগ ব্যায়ামের বহুল প্রচার শুরু হয়েছে। বোম্বাই, উত্তর প্রদেশ, কেরালা প্রভৃতি বহু স্থানে এই যোগব্যায়াম স্কুল-কলেজের ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যরক্ষার ও দীর্ঘজীবন লাভের জন্য এবং তাদের অধিক কর্মক্ষম ও তাদের চরিত্র গঠন করবার জন্যে প্রবর্তিত হয়েছে। এমন কি সুদূর আমেরিকার ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের ব্যায়াম অধ্যাপক স্বামী কুবলয়ানন্দের আশ্রমে এসে তাঁর তত্ত্বাবধানে যোগব্যায়াম শিক্ষা করে গিয়ে তাঁদের বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য অবশ্যকরণীয় ব্যায়াম পদ্ধতি হিসাবে প্রচলিত করেছেন।

কিছুদিন আগে জার্মানীর শারীর শিক্ষা কলেজের ভাইস চান্সেলর্ ও বিশ্বঅলিম্পিক সংঘের প্রতিষ্ঠাতাদের অন্যতম ডাঃ কার্লড্রাম ভারত সফরে এসে কলকাতায় শারীর শিক্ষক সমিতির অভ্যর্থনা সভায় মুক্তকণ্ঠে যোগ ব্যায়ামের

সুখ্যাতি করে গেছেন এবং নিজে এই বৃদ্ধ বয়সে এখনও রোজ কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়ামের সঙ্গে সর্বাংগাসন, মৎস্যাসন ও শীর্ষাসন অভ্যাস করেন তা স্বীকার করেছেন।

নেতাজী সুভাষচন্দ্র তাঁর 'ভারত পথিক' পুস্তকে নিজের জীবন আলোচনা করতে গিয়ে এক জায়গায় লিখেছেন—'কতকগুলি যোগাসন এবং বিশেষ প্রক্রিয়া ও ধ্যানের সাহায্যে যৌন প্রবৃত্তির সংযম যৌবনে আমার কাছে সহজসাধ্য হয়ে এসেছিল।'

ভারতের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী এবং পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ রাজনৈতিকদের অন্যতম স্বর্গত জওহরলাল নেহেরু তাঁর আত্মজীবনীতে বলেছেন যে কারাগারে বন্দী থাকার সময় যোগব্যায়াম অভ্যাসে তিনি দেহ-মনে বিশেষ উপকৃত হয়েছিলেন। তাঁর মৃত্যুর কিছুদিন আগে দিল্লীতে ভারত সেবা সঙ্ঘের বার্ষিক সভায় যে যোগাসন প্রদর্শনী হয়, সেই উৎসবে সভাপতি হিসাবে তিনি যে ভাষণ দেন— তাতে তিনি যোগব্যায়ামের উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করেন এবং মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করেন যে, তিনি নিজে এবং তাঁর মন্ত্রীমন্ডলীর অনেকে প্রত্যহ যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করেন বলেই তারা দৈনিক এতক্ষণ ধরে এত কঠিন পরিশ্রম করে রাষ্ট্রের সেবা করতে পারছেন।

ভারত সরকারের শিক্ষাদপ্তর (মিনিস্ট্রি অব্ এডুকেশন্, গভর্ণমেন্ট অব্ ইন্ডিয়া) কর্তৃক গঠিত, ব্যায়ামশিক্ষা ও আমোদ-প্রমোদ উপদেষ্টা পর্ষদ (সেন্ট্রাল অ্যাডভাইসরি বোর্ড অব্ ফিজিক্যাল্ এডুকেশন অ্যান্ড রিক্রিয়েশন্) যে ব্যায়াম শিক্ষা ও অবসর বিনোদনকারী আমোদ-প্রমোদের তালিকা (এ ন্যাশানল্ প্ল্যান্ অব্ ফিজিক্যাল্ এডুকেশন অ্যান্ড্ রিক্রিয়েশন্) প্রস্তুত করেছেন, যোগ-ব্যায়াম সেই তালিকায় একটি বিশিষ্ট স্থান লাভ করেছে।

১৯৫৮ সালে গঙ্গানগরে এক পক্ষকালব্যাপী পশ্চিমবঙ্গ সরকারের যে ব্যায়াম শিক্ষা আলোচনা সভা হয়, তাতে যোগদানকারী সরকারের বিভিন্ন বিদ্যালয়ের ও কলেজের ব্যায়াম শিক্ষক-শিক্ষিকাদের ও জেলা ব্যায়ামশিক্ষা অধিকর্তাদের যোগব্যায়াম শিক্ষা দিবার জন্য সরকারের ক্রীড়া বিভাগ কর্তৃক লেখক আমন্ত্রিত হন। ১৯৬৪ সালে ডিসেম্বর মাসে গোয়ালিয়রস্থ লক্ষ্মীবাঈ কলেজ অব ফিজিক্যাল এডুকেশনে (**সারা ভারতের মধ্যে প্রথমে এখানেই কেবল ব্যায়াম ও খেলাধূলায় ডিগ্রি দেওয়া হয়**) সেনাবিভাগের প্রাক্তন সর্বাধিনায়ক জেনারেল ক্যারিয়াপ্পার সভাপতিত্বে যোগ-ব্যায়াম সম্বন্ধে গবেষণার স্থান ও পদ্ধতি নির্ধারণের জন্যে যে

আলোচনা-চক্র অনুষ্ঠিত হয় (যাতে লেখক পশ্চিমবঙ্গের প্রতিনিধিত্ব করতে আমন্ত্রিত হন) তাতে লক্ষ্মীবাঈ কলেজেই সরকারের শিক্ষা-বিভাগের তত্ত্বাবধানে যোগ-ব্যায়াম সম্বন্ধে গবেষণা-কেন্দ্র স্থাপনের সুপারিশ করা হয়।

আমাদের শিক্ষা বিভাগের অধীনস্থ বাণীপুরে অবস্থিত শারীর-শিক্ষা কলেজের অধ্যক্ষের বিশেষ আমন্ত্রণে কয়েক বৎসর ধরে লেখক ঐ কলেজের ছাত্র-ছাত্রীদের যোগ-ব্যায়াম শিক্ষা দিয়েছেন।

বিশেষ আনন্দের কথা পশ্চিমবঙ্গের মধ্য শিক্ষাপর্ষদের বিশেষ চেষ্টায় আমাদের সরকার ১৯৭৪ সাল থেকে নতুন দশম শ্রেণীর পাঠক্রমে ব্যায়াম ও খেলাধূলাকে আবশ্যিক শিক্ষণীয় বিষয় হিসাবে গ্রহণ করেছেন।

ভারতে ত্রিকালজ্ঞ ঋষিদের প্রবর্তিত যোগ-ব্যায়ামও সেই পাঠক্রমের মধ্যে স্থান পেয়েছে।

আজ যদি আমাদের দেশের ছেলেমেয়েদের চরিত্রবান, সুস্থ, সবল, কর্মঠ ও দীর্ঘজীবী করে তুলতে হয়, তাহলে তাদের অবিলম্বে কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়ামের সঙ্গে এই পুস্তকে প্রদত্ত যৌগিক ব্যায়ামের মধ্য থেকে নিজ নিজ প্রয়োজনমত ৭/৮টি যোগ-ব্যায়াম বেছে নিয়ে প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করান একান্ত আবশ্যক। এর জন্যে ব্যায়ামাগার তৈরীর বা যন্ত্রপাতি কেনবার জন্যে সরকারের বা অভিভাবকদের কোন অর্থব্যয়ের প্রয়োজন হবে না।

যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসকারীর জানবার কথা

১। যোগ-ব্যায়াম ৫ বৎসরের ছেলেমেয়ে থেকে ৮০/৯০ বৎসরের স্ত্রী পুরুষ পর্যন্ত সকলেই অভ্যাস করতে পারে। তবে বয়স এবং স্ত্রী-পুরুষ ভেদে বিভিন্ন যোগ- ব্যায়াম ও তার মাত্রা ঠিক করতে হয়।

২। ৫ থেকে ৮/১০ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এই পুস্তকে প্রদত্ত যোগ-ব্যায়ামগুলি অর্ধমাত্রায় অভ্যাস করবে; অর্থাৎ যে ব্যায়াম প্রতিবারে ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে বলা হয়েছে, **প্রথম প্রথম সেগুলি প্রতিবারে ১৫ সেকেন্ড করে ২ বার অভ্যাস করবে। পরে বয়স ও সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আসন অভ্যাসের সময় বাড়িয়ে প্রতিবারে ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করবে। প্রতি আসন অভ্যাসের পর ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন অবশ্যই অভ্যাস করবে।** প্রত্যেক ব্যায়াম শিক্ষার্থীকে মনে রাখতে হবে,—**দিনে একত্রে ৭/৮টির বেশী যোগ-ব্যায়াম করার প্রয়োজন হয় না।**

৩। নিয়মিত আসন অভ্যাসের পর যখন একটি আসনে ৩০ সেঃ থাকার ক্ষমতা হবে তখন অভ্যাসকারী আসনের ভঙ্গিমায় থাকাকালীন ঃ- (১) প্রথম ৫সেঃ উক্ত আসনের প্রণালী চিন্তাকরে আসন ভঙ্গিমার সংশোধন করবে। (২) পরের ৫ সেঃ মনকে দম নেওয়া ও ছাড়ার প্রতি মনোনিবেশ করবে। এবং ধীরে ধীরে অনেকসময় ধরে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। (৩) পরের ৫ সেঃ শরীরের সমস্ত পেশী ও স্নায়ুকে শিথিল ("প্রশান্তি" - ক্যাসেটে যে ভাবে শবাসনের প্রণালীতে বলা হয়েছে।) করার চেষ্টা করবে। (৪) পরের ১০ সেঃ উক্ত আসনের উপকারিতার কথা চিন্তা করবে এবং নিজের দেহ ও মনে তা উপলব্ধি করবে। (৫) এবং শেষের ৫ সেঃ একটা ঐশ্বরিক আনন্দ উপভোগ করার চেষ্টা করবে। (৬) দম নেওয়া ও ছাড়া কোন অবস্থায় বন্ধ থাকবে না। এই ভাবে ৩০ সেঃ থাকলে সুফল অনেক বেশী পাবে।

৪। ১০ থেকে ১৩/১৪ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছেলেমেয়েরা এবং কিশোর কিশোরীরা প্রথম প্রথম প্রতি আসন প্রতিবার ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করবে। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রতিবারে ১ মিনিট করে ৪ বার অভ্যাস করতে পারে, **কিন্তু রোগারোগ্যের জন্য ব্যায়ামকারীরা প্রতি আসনই প্রতিবার ৩০ সেকেন্ড** করে ৪ বার অভ্যাস করবে। অসুবিধা বা কষ্ট হলে নিজের সামর্থ্য মত করবে।

৫। অনেকদিন অভ্যাসের ফলে অনেকক্ষণ একাসনে থাকবার ক্ষমতা হলে আসন অভ্যাসকারীরা আসনটি পর পর ৪ বার অভ্যাস না করে ৪/৫ মিনিট ধরে

একবার আসনটি অভ্যাস করে ১/২ মিনিট শবাসন অভ্যাসের পর অন্য আসন অভ্যাস করতে পারে। **গৃহীদের পক্ষে কোন আসনই এককালে ৫** মিনিটের বেশী অভ্যাস করা উচিত নয়।

৬। আসন অভ্যাসকারীর আসন অভ্যাসকালে যে আসনটি অভ্যাস করছে তার উপকারিতা সম্বন্ধে চিন্তা করা এবং নিজ শরীর ও মনের উপর তার প্রভাব উপলব্ধি করার চেষ্টা করা উচিত।

৭। **যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের নির্দিষ্ট কোন সময় নেই।** অভ্যাসকারী নিজ সুবিধা মত সকালে স্নানের আগে, সন্ধ্যায় বা রাত্রে খাবার কিছু আগে, আসন অভ্যাস করতে পারে। তবে সকালে ছাড়া অন্য কোন সময়ে খালি পেটে ব্যায়াম অভ্যাস করতে নেই। অন্য সময়ে—ক্ষুধার্ত অবস্থায় বা ভরা পেটে যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। হাল্কা কিছু খাবার আধ ঘন্টা থেকে এক ঘন্টা পরে, বা ভরা পেটে খাবার ৪/৫ ঘন্টা বাদে, যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের প্রশস্ত সময়। কেবল বজ্রাসনই একটি মাত্র আসন যা পূর্ণ আহারের পর অভ্যাস করা স্বাস্থ্যকর। যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের ১০/১৫ মিনিট পর স্নান বা আহার করা যায়।

৮। কম্বলের উপর বা পাতলা গদির উপর আসন অভ্যাস করা বিধেয়।

৯। ভিতরে কৌপিন বা আঁটো গেঞ্জির জাঙ্গিয়া পরে উপরে আন্ডারওয়ার বা হাল্কা হাফপ্যান্ট পরে খোলা জায়গায় সাধারণতঃ যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করবে—তবে কয়েকটি বিশেষ আসন অভ্যাসকালে কৌপিন বা জাঙ্গিয়া না পরলে ক্ষতি নেই—যথা—গোমুখাসন, ভদ্রাসন, মূলবন্ধমুদ্রা ও বন্ধত্রয় ইত্যাদি।

১০। **আসন-ব্যায়াম অভ্যাসকালে শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হয়—কোন অবস্থাতেই দম বন্ধ করা উচিত নয়।**

১১। **প্রতি আসন অভ্যাসের পর কিছুক্ষণ (২০ থেকে ৩০ সেঃ) শবাসন অভ্যাস—সাধারণ নিয়ম। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন—শীর্ষাসন অভ্যাসের পর শবাসন অভ্যাস করবে না** কারণ শীর্ষাসন অভ্যাসকালে মাথায় যে রক্ত ওঠে শীর্ষাসনের পর শবাসন অভ্যাসে তা নামতে দেরী হওয়ায় মাথায় ভার বোধ হয়।

১২। **যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করবার আগে কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়াম (ওয়ার্মিং আপ) করা অধিক স্বাস্থ্যকর এবং দ্রুততর ফল লাভের সহায়ক।**

১৩। খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের পর আসন অভ্যাসের আগে ৩ থেকে ৫ মিনিট শবাসন অভ্যাস বিশেষ প্রয়োজন। শবাসন অভ্যাস কালে আমরা যে পরিমান শারীরিক ও মানসিক শিথিলতা অর্জন করব—তা বজায় রেখেই আসন অভ্যাস করা উচিত। আমরা সাধারণত মিনিটে ১৬/১৮ বার শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ে থাকি। শবাসন করার সময় এর গতি কমিয়ে ১০/১২ বার করার চেষ্টা করলে সুফল

অনেক বেশী পাওয়া যাবে। এর জন্য আমাদের **"প্রশান্তি"** ক্যাসেট বিশেষ সাহায্য করবে।

১৪। **কেবল রোগীরা যারা রোগারোগ্যের জন্য যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করবে,** তারা বিশেষজ্ঞের পরামর্শানুযায়ী প্রতি আসনের শেষে প্রয়োজন মত ২০/৩০ **সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করবে।**

১৫। **যোগ-মুদ্রা ব্যতীত অন্য কোন মুদ্রা (বিফোর্ পিউবার্টি) ১০/১২** বৎসরের কম বয়স্ক ছেলেদের, এবং ঋতু প্রতিষ্ঠিত হয়নি এমন **মেয়েদের অভ্যাস করা উচিত নয়।**

১৬। প্রথম শিক্ষার্থীদের পক্ষে এক সঙ্গে প্রতিদিন ৭/৮ টির বেশী আসন বা মুদ্রা অভ্যাস করার প্রয়োজন হয় না। আসন অভ্যাসকারীর পুস্তকে প্রদত্ত আসন ও মুদ্রার গুণাগুণ বিবেচনা করে নিজেদের প্রয়োজন মত ৭/৮ টি আসন ও মুদ্রা বেছে নিয়ে অভ্যাস করা উচিত।

১৭। যোগ-ব্যায়াম শুদ্ধভাবে এই পুস্তকে প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করতে চেষ্টা করা উচিত। তবে অনেক সময় প্রথম অভ্যাসকারীর পক্ষে ঠিক শুদ্ধভাবে সকল আসন অভ্যাস করা সম্ভব হয় না। **প্রথম অভ্যাসকালে অল্প অল্প ভুল হলে শরীরের ক্ষতি হবে মনে করে, আদৌ যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস না করা যুক্তিযুক্ত নয়। প্রথম প্রথম অভ্যাসের সময় যদি কোন ভুল হয় তাহলে পুনঃপুনঃ চেষ্টার দ্বারা ভুল সংশোধন করে শুদ্ধভাবে এই ব্যায়াম অভ্যাস করতে চেষ্টা করা উচিত। আসন অভ্যাসে সামান্য ভুল হলেও কোন ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন—"স্থিরসুখমাসনং"। ঋষি পতঞ্জলির মতে স্থিরভাবে সুখে অবস্থানই আসন। সুতরাং কোন আসন ভুল একথা বলা যায় না, তবে দেখতে হবে—সেই অবস্থানটি স্থির বা সুখকর কি না।**

১৮। অনিদ্রায় ও স্বপ্নদোষে শোবার আগে গোমুখাসন অভ্যাস বিশেষ ফলপ্রদ। এই সময় কৌপিন বা জাঙ্গিয়া পরিধানের প্রয়োজন হয় না।

১৯। **মেয়েদের ঋতুকালে ৪/৫ দিন ব্যায়াম অভ্যাস করা নিষেধ। এছাড়া সমস্ত ব্যায়াম অভ্যাসকারীর সপ্তাহে ৬ দিন ব্যায়াম অভ্যাসের পর একদিন ব্যায়াম অভ্যাস বন্ধ রাখা স্বাস্থ্যকর।**

২০। নারী গর্ভাবস্থায় ডাক্তারের পরামর্শে ৩ মাস পর্যন্ত যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারে এবং প্রসবান্তে ৩ মাস পরে আবার যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস আরম্ভ করলে প্রসবান্তে থলথলে ঝোলা পেট স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয় এবং দেহের আট্‌সাট্ গঠন আবার ফিরে আসে। এই সম্বন্ধে বিশদ্‌ভাবে জানতে হলে আমাদের "মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই পড়তে অনুরোধ করি।

২১। যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের শেষে মিছরি, চিনি বা আখের গুড়ের সরবৎ পাতিলেবু ও লবণ সহযোগে পান করা স্বাস্থ্যপ্রদ। এই সময় ক্ষুধা পেলে অল্পমাত্রায় কিছু লঘু আহার করা যেতে পারে।

২২। **কোন্ কোন্ অবস্থায় কোন্ কোন্ আসন অভ্যাস করা উচিত নয় — তা নিম্নে প্রদত্ত হল—**

(ক) কান পাকলে, চোখের দৃষ্টি ক্ষীণ হলে, হৃদপিন্ড দুর্বল হলে বা রক্তের চাপ বৃদ্ধিতে শীর্ষাসন করা উচিত নয়।

(খ) প্লীহা বা যকৃত বৃদ্ধিতে ভুজংগাসন, শলভাসন, পশ্চিমোত্তানাসন ও ধনুরাসন নিষিদ্ধ।

(গ) পুরাতন সর্দি ইত্যাদি নাসিকার পীড়ায় সর্বাঙ্গাসন সতর্কতার সঙ্গে অভ্যাস করা উচিত।

(ঘ) এপেন্ডিসাইটিস্ ও হার্নিয়ায় পশ্চিমোত্তানাসন অভ্যাস করা বাঞ্ছনীয় নয়।

(ঙ) রক্তের চাপ অত্যন্ত বেশী হলে শবাসন, নাড়ী শোধন প্রাণায়াম এবং শীতলী প্রাণায়াম ছাড়া অন্য কোন আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

২৩। কোন কোন স্থানে যোগ-ব্যায়ামের বিশেষ প্রচার দেখে অনেকে আজকাল বলতে আরম্ভ করেছেন যে, যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসে মাংসপেশীর গঠন ভাল হয় না এবং শক্তি লাভও সম্ভব নয়। তাঁদের অবগতির জন্যে এবং সন্দেহ দূরীকরণার্থে— এ কথা বললেই যথেষ্ট হবে যে—**যৌগিক ব্যায়াম এক প্রকার লঘু ব্যায়াম—এই ব্যায়াম অভ্যাসে গ্রন্থি ও স্নায়ুর কর্মক্ষমতা ও সজীবতা বৃদ্ধি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বয়সানুযায়ী বিভিন্ন মাংসপেশীর স্বাভাবিক গঠন ও শক্তিলাভ সম্ভব। এছাড়া সাধারণ মানুষের দৈনন্দিন কাজ চালাবার মত শারীরীক ও মানসিক শক্তি নিঃসন্দেহে যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসে পাওয়া যায়।** এ কথা সত্য যে, পেশীর অসাধারণ বৃদ্ধিসাধন ও অসীম দৈহিক শক্তি অর্জন যোগ-ব্যায়ামে সম্ভব নয়। তার জন্য প্রয়োজন— যন্ত্রপাতি নিয়ে কঠিন ও গুরু ব্যায়াম অভ্যাস, অধিক মাত্রায় পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ এবং অধিকক্ষণ বিশ্রাম। এ বিষয় আমার "ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য বই-য়ে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

২৪। যোগ-ব্যায়াম প্রতিযোগিতামূলক ব্যায়াম নয়। তথাপি জনসাধারণকে যোগ-ব্যায়ামে আকৃষ্ট করবার জন্য কোন কোন ক্ষেত্রে যোগ-ব্যায়ামের প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করা হয়। এইসব প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীদের অনেক সময় বিভিন্ন পুস্তকে একই আসন ভঙ্গিমার (ফিগার) অল্পবিস্তর পার্থক্য নিয়ে বিভ্রান্ত হতে হয়। প্রতিযোগিতার ব্যবস্থাকারী প্রতিষ্ঠানের উচিত —নির্বাচিত আসন ও মুদ্রা তাঁদের অনুমোদিত ভঙ্গিমার সংক্ষিপ্ত বিবরণসহ পুস্তিকা (গাইড লাইন) প্রকাশ করা।

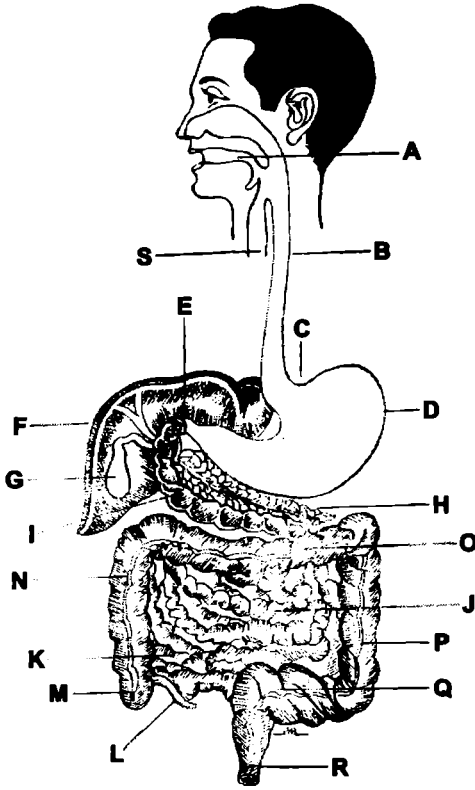
খাদ্য

আজকাল অনেককেই বলতে শোনা যায়—আর মশাই, ব্যায়াম করব কি? এমনি দুবেলা পেট ভ'রে খেতে পাই না, তার উপর যদি ব্যায়াম করি, শরীরের ক্ষয় পূরণ হবে না, ফলে কঠিন রোগে মারা যাব।

এটা ব্যায়াম না করার একটা বাজে অজুহাত। সাধারণ মধ্যবিত্ত লোক যে রকম ডাল, ভাত, মাছ, শাক, তরিতরকারী খেয়ে জীবন ধারণ করে, যোগ-ব্যায়ামকারীর পক্ষে তাই যথেষ্ট। শরীরটাকে সুস্থ, সবল ও কর্মঠ রাখবার জন্যে যে সব ব্যায়াম দরকার, তাতে ঘরের খাবারের চেয়ে বেশী বা অধিক পুষ্টিকর ও মূল্যবান খাবারের দরকার পরে না।

দেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, কর্মশক্তি ও রোগ-প্রতিরোধশক্তি উৎপাদনের জন্যে খাদ্যের প্রয়োজন। ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধনের জন্যে দরকার আমিষ জাতীয় খাদ্য, যথা—দুধ. মাছ, মাংস, ডিম, ছানা, সোয়াবিন, চিনেবাদাম, ছোলা ও নানা রকমের ডাল; তন্মধ্যে প্রথম পাঁচটি প্রথম শ্রেণীর এবং অবশিষ্টগুলি দ্বিতীয় শ্রেণীর। উত্তাপ ও কর্মশক্তির জন্যে শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাদ্য দরকার, যেমন—ভাত, আটা, ময়দা, চিনি, গুড়, আলু, তেল, ঘি, মাখন, চর্বি ইত্যাদি। আর রোগ প্রতিরোধক শক্তির জন্যে দরকার খাদ্যপ্রাণ এবং সবুজ টাট্‌কা-শাক-সব্‌জি। বিলিতি বেগুন, ও নানা প্রকার ফলে আমরা প্রচুর খাদ্যপ্রাণ এবং শাক-সব্‌জিতে বিভিন্ন লবণ জাতীয় উপাদান পাই।

পাচনতন্ত্র সম্বন্ধে সংক্ষেপে নীচে আলোচনা করা হ'লঃ—

আমরা যে-সমস্ত বস্তু আহার করি—তা ভালভাবে পরিপাক হলে খাদ্যের সারাংশ দেহের ক্ষতিপূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করে এবং অপ্রয়োজনীয় অসার অংশ মল, মূত্র ও ঘর্মাকারে দেহ থেকে নির্গত হয়ে যায়। একে পরিপাক ক্রিয়া বলে, এবং দেহস্থ সাহায্যকারী যন্ত্রগুলিকে পাচনতন্ত্র (ডাইজেসটিভ্ সিস্টেম্) বলে। ভুক্ত খাদ্যবস্তু পৌষ্টিক নালীর (এলিমেন্টারী ক্যানাল) যান্ত্রিক কার্যের (পেরিস্‌টলসিস্ মুভমেন্ট) ফলে মুখগহ্বর থেকে পৌষ্টিক নালীর বিভিন্ন অংশের মধ্য দিয়ে মলদ্বারে পৌঁছায়। নিম্নলিখি তভাবে এই পরিবহন সম্পন্ন হয়, যথা—মুখ-গহ্বর→গলবিল→অন্ননালী→পাকস্থলী→ক্ষুদ্রান্ত্র→বৃহদান্ত্র→মলাশয়→মলনালী→মলদ্বারে (৪ নং ছবি দেখ)।

৪নং ছবি (পাচনতন্ত্র)

পাচনতন্ত্র A—মুখ গহ্বর, B—অন্ননালী, C—পাকস্থলীর আগমন দ্বার, D—পাকস্থলী, E—পাকস্থলীর নির্গম দ্বার, F—যকৃত, G—পিত্তাশয়, H—অগ্ন্যাশয়, I—গ্রহনী, J—মধ্যক্ষুদ্রান্ত্র, K—নিম্নক্ষুদ্রান্ত্র, L—এ্যাপেনডিক্স, M—বন্ধনালী, N—আরোহী কোলন, O—অনুভূমিক কোলন, P—অবরোহী কোলন, Q—মলাশয়, সিকময়েড কোলন, R—মলদ্বার, S—শ্বাসনালী।

১। **মুখগহ্বর**—ইহা পৌষ্টিকনালীর প্রথম অংশ। জিহ্বা খাদ্যবস্তু গ্রহণ করে দাঁত ও তিন জোড়া লালাগ্রন্থি যথাক্রমে—(১) প্যারোটিড, (২) সাবম্যাক্সিলারী ও (৩) সাবলিঙ্গুয়াল গ্রন্থির সাহায্যে চর্বিত হয়ে লালারসের সঙ্গে মিশ্রিত হবার পর নরম ও পিচ্ছিল খাদ্যমন্ডে পরিণত হয়—ইহাই মুখগহ্বরের কাজ। ঐ লালারসের টায়ালিন নামক উৎসেচক শ্বেতসার (স্টার্চ) ও শর্করা (কার্বোহাইড্রেট্) জাতীয় খাদ্যকণাকে বিশ্লিষ্ট করে ম্যালটোজে পরিণত করে। জিহ্বা এই আংশিক জীর্ণ খাদ্যবস্তুকে গলাধঃকরণ করতে সাহায্য করে।

২। **গলবিল**—ইহা মুখগহ্বরের পিছনের অংশ। গলবিলের শেষ প্রান্তে দুটি নল—শ্বাসনালী (ট্রাকিয়া) এবং অন্ননালী (ইসোফেগাস্) যথাক্রমে শ্বাসক্রিয়া ও খাদ্য গ্রহণে অংশ গ্রহণ করে। গলবিলের মুখে আলজিহ্বা নামে যে ঢাকনাটি আছে তার সুষ্ঠু নিয়ন্ত্রণের ফলে আমরা শ্বাস নালী দিয়ে বায়ু এবং অন্ননালী দিয়ে খাদ্য গ্রহণ করে থাকি।

৩। **অন্ননালী**—গলবিল ও পাকস্থলীর যোগাযোগকারী নলকে অন্ননালী বলে। ইহা বহিঃস্তরপেশীতন্তু এবং অন্তঃস্তর শ্লেষ্মা ঝিল্লীর দ্বারা আবৃত। শ্লেষ্মাঝিল্লীর ক্ষরণের ফলে আংশিক জীর্ণ খাদ্যবস্তু সহজেই পাকস্থলীতে প্রবেশ করে।

৪। **পাকস্থলী**—পাকস্থলী ও অন্ত্রের বিভিন্ন অংশ উদর গহ্বরে (এবডোমিন্যাল্ ক্যাভিটি) অবস্থিত। পাকস্থলীর তিনটি অংশ, যথাক্রমে— আমাশয় স্কন্ধ (ফান্ডাস্), মধ্যস্কন্ধ (বডি) এবং গ্রহণী (পাইলোরাস্)। পাকস্থলী উদর আবরক ঝিল্লীর দ্বারা আবৃত। পাকস্থলী শ্লেষ্মাক্ষরা কোষ হতে শ্লেষ্মা (মিউসিন্), পেপ্‌টিক (পেপ্‌টিক সেল্) হতে পেপ্‌সিন এবং অম্লক্ষরা কোষ (প্যারাইটাল অর্ অক্সেনটিক্ সেল্) হতে অম্লধর্মী হাইড্রোক্লোরিক এ্যাসিড (এইচ. সি. এল) ক্ষরণ হয়। বিভিন্ন কোষের সামগ্রিক ক্ষরণই পাকস্থলীর পাচকরস (গ্যাস্‌ট্রিক জুস্)। এই পাচকরসের বিভিন্ন উৎসেচক খাদ্যবস্তুকে পরিপাক করতে সাহায্য করে। পাকস্থলীতে খাদ্যবস্তুর পরিপাক কার্য প্রায় ৪/৫ ঘন্টা ধরে আংশিকভাবে সাধিত হয়। পাকস্থলীর পেশীস্তরের ক্রম সংকোচন ও সম্প্রসারণের ফলে খাদ্যসামগ্রী পাচকরসের সঙ্গে মিশ্রিত পাকমন্ডে (কাইম্) পরিণত হয় এবং পাকস্থলীর বা পৌষ্টিকনালীর যান্ত্রিক কার্যের দ্বারা আংশিক জীর্ণ পাকমন্ড ক্ষুদ্রান্ত্রের গ্রহণীতে (ডিউডেনাম্) পৌঁছায়।

৫। **ক্ষুদ্রান্ত্র**— পাকস্থলীর পরের অংশ ক্ষুদ্রান্ত্র। প্রকৃতপক্ষে খাদ্যমন্ডের পরিপাকক্রিয়া আরম্ভ হয়—ক্ষুদ্রান্ত্রের ২০ ফুট দীর্ঘ পথে। ক্ষুদ্রান্ত্রের তিনটি অংশ আছে, যথা— (১) গ্রহণী (ডিউডেনাম্), মধ্য ক্ষুদ্রান্ত্র (জেজুনাম্), ও নিম্নক্ষুদ্রান্ত্র (ইলিয়াম্)। ইহার বহিঃস্থ পেশীস্তর পাকস্থলীর ন্যায় অনুদৈর্ঘ্য (লন্‌জিটিউডিন্যাল্) বৃত্তাকার (সার্কুলার) এবং তির্যক (অবলিক্) পেশী দিয়ে গঠিত এবং শ্লেষ্মাক্ষরা কোষ ও বিভিন্ন গ্রন্থিকোষ নিয়ে অন্তঃস্থ শ্লেষ্মাঝিল্লীর স্তর গঠিত। শ্লেষ্মাঝিল্লী স্তরের আঙ্গুলের মত প্রক্ষিপ্ত অংশকে ভিলাস বলে। শ্লেষ্মাঝিল্লী স্তরের ক্ষরণই আন্ত্রিক পাচকরসের উৎস। অগ্ন্যাশয় (প্যাংক্রিয়াস্) হতে অগ্ন্যাশয় রস (প্যাংক্রিয়েটিক্ জুস্) এবং যকৃত (লিভার) হতে পিত্তরস (বাইল) নিঃসৃত হয়ে নালীর (ডাক্ট) সাহায্যে ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করে। পিত্ত লবণ (বাইল সল্ট্) স্নেহজাতীয় পদার্থ পরিপাক করতে সাহায্য করে। ক্ষুদ্রান্ত্রের বহিঃস্থপেশী স্তরের সংকোচন ও সম্প্রসারণের ফলে খাদ্যবস্তু আন্ত্রিক রস (সাকাস্ এন্টারিকাস্), অগ্ন্যাশয় রস (প্যাংক্রিয়েটিক জুস্) এবং পিত্তরসের (বাইল) সঙ্গে মিশে পাচকরসের বিভিন্ন উৎসেচক (এন্‌জাইম্) শর্করা, প্রোটিন ও স্নেহজাতীয় খাদ্যবস্তুকে পরিপাক করে। খাদ্যবস্তুর সারাংশ ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিলাসের সাহায্যে রক্তে গৃহীত হয়ে রক্ত সংবহনের মাধ্যমে প্রতিটি কোষে পৌঁছায় আর ক্ষুদ্রান্ত্রের ক্রম সংকোচনের ফলে খাদ্যবস্তুর অশোষিত অসারাংশ তরল অবস্থায় বৃহদন্ত্রে নীত হয়।

৬। **বৃহদন্ত্র**—ক্ষুদ্রান্ত্রের পরের অংশ বৃহদন্ত্র। ইহা প্রায় ১২ ফুট লম্বা চারটি অংশে বিভক্ত, যথা—(১) বন্ধনালী (সিকাম্), (২) আরোহী কোলন (অ্যাসেন্ডিং কোলন), (৩) অনুভূমিক কোলন (ট্রান্সভার্স কোলন) এবং (৪) অবরোহী কোলন (ডিসেন্ডিং কোলন)। বন্ধনালীর নিম্নভাগে অবস্থিত আঙুলের মত প্রক্ষিপ্ত অংশকে এ্যাপেন্‌ডিক্স বলে। বৃহদন্ত্রে পরিপাক হয় না—খাদ্যবস্তুর তরল অসারাংশ বৃহদন্ত্রের ১২ ফুট পথ দিয়ে যেতে যেতে এই অন্ত্রের গাত্রের শোষকগ্রন্থির দ্বারা তরল অসারাংশের ৬০ থেকে ৮০ শতাংশ জল শোষিত হওয়ায় অসারাংশ মলাকারে মলভান্ডে জমা হয় পরে সময় মত মলদ্বার দিয়ে বার হয়ে যায়। আর শোষিত জল মূত্র ও ঘর্মাকারে দেহ হতে নির্গত হয়।

ব্যায়ামকারীর দেহ সম্বন্ধে জ্ঞান যেমন দরকার, তেমনি দেহ গঠন উপযোগী পুষ্টিকর খাদ্যের জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের পুষ্টিকেন্দ্র হ'তে প্রচারিত খাদ্যের পুষ্টিমূল্য হ'তে গৃহীত বাঙ্গালীর নিত্যপ্রয়োজনীয় কয়েকটি খাদ্যের পুষ্টিমূল্য পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল।

বাঙালীর নিত্যপ্রয়োজনীয় ও সাধারণ খাদ্য দ্রব্যের পুষ্টি-মূল্য

(এক আউন্স ওজনের খাদ্য হিসাবে)

খাদ্য দ্রব্য	কেলোরি Calorie	আমিষ Fat	তৈল জাত Fat	শর্করা Carbo-hydrate	চুন Calcium মিলিগ্রাম	লৌহ (Iron) মিলিগ্রাম	ভাইটামিন বি ১ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন বি ২ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন সি মিলিগ্রাম	নিকোটিনিক এসিড মিলিগ্রাম
লাল আটা	১০০	৩.৪	০.৫	২০.৫	১১	২.৪	১০৮	২৩	—	১.২
সুজি	৯৬	৩.৪	০.৫	১৯.৮	৫	০.৩	৩০	১০	—	০.৩
ঢেঁকি ছাঁটা চাউল	৯৯	২.৪	০.২	২২.৫	৩	০.৮	৭৭	৩৪	—	১.১
কলে ছাঁটা চাউল	৯৮	১.৮	০.১	২২.৫	৩	০.৬	৬০	—	—	১.১
মুড়ি	৯৩	২.১	০.১	২১.১	৬	১.৮	৬০	—	—	১.২
পাঁউরুটি	৭৩	২.৩	০.২	১৫.৬	৪	০.২	২০০	১০	—	০.২
সোয়াবিন	১২৩	৪৩.২	১৯.৫	২০.৯	—	—	—	—	—	—
মুসুর ডাল	৯৮	৭.১	০.২	১৭.৪	৩৭	০.৬	১২৮	১৩৯	—	০.৪
মুগ ডাল	৯৫	৬.৮	০.৪	১৬.১	৪০	২.৪	১৩০	—	—	০.৬
বিউলি ডাল	৯৯	৬.৮	০.৪	১৭.১	৬০	২.৮	১১৯	১০৫	—	০.৬
গোটা ছোলা	১০৬	৬.৪	১.৫	১৬.৪	২০	২.৫	—	—	—	
গোটা মুগ	৯৫	৬.৮	০.৪	১৬.১	৪০	২.৪	১২৩	১১০	—	০.৬
বরবটি	৯৩	৭.৪	০.২	১৫.৮	২০	১.১	১৪২	১৩৫	—	০.৪
পালং শাক	৯	০.৫	০.৩	১.১	১৭	১.৪	১৪	১৭	১৪	০.১

বাঙালীর নিত্যপ্রয়োজনীয় ও সাধারণ খাদ্য দ্রব্যের পুষ্টি-মূল্য

(এক আউন্স ওজনের খাদ্য হিসাবে)

খাদ্য দ্রব্য	কেলোরি Calorie	আমিষ Fat	তৈল জাত Fat	শর্করা Carbo-hydrate	চুন Calcium মিলিগ্রাম	লৌহ (Iron) মিলিগ্রাম	ভাইটামিন বি ১ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন বি ২ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন সি মিলিগ্রাম	নিকোটিনিক এসিড মিলিগ্রাম
নটে শাক	১৩	১.৪	০.১	১.৬	১৪০	৬.১	৮	২৮	৪৯	০.৩
পুডিনা শাক	১৬	১.৪	০.২	২.৩	৬০	৪.৪	১৪	২৩	—	০.১
মূলা (লাল)	১০	০.২	০.১	২.১	১০	০.১	১৭	৬	৫	০.১
মূলা (সাদা)	৬	০.২	০.১	১.২	১০	০.১	১৭	—	৪	০.১
কাঁচকলা	১৯	০.৪	০.১	৪.২	৩	০.২	১৩	৬	৭	০.১
উচ্ছে	১৭	০.৮	০.৩	২.৮	১০	২.৭	২০	২৬	২৫	০.১
ঢেঁড়স	১২	০.৬	০.১	২.২	২৫	০.৪	১৮	১৭	৪	০.২
বাঁধাকপি	৯	০.৫	০.১	১.৮	৮	০.২	১৭	৯	৩৫	০.১
ফুলকপি	১১	১.০	০.১	১.৫	৮	০.৪	২৮	২৩	১৯	০.৩
লেটুস (Salad)	৭	০.৬	০.১	০.৯	১৪	০.৭	১১	৩৪	৪	০.১
কাঁচা নিমপাতা	৪৫	৩.৩	০.৯	৬.৪	৩৭	৭.২	১৭	—	—	—
গোল আলু	২৮	০.৫	০.১	৬.৫	৩	০.২	২৮	৩	৬	০.৩
মিষ্টি আলু	৩৭	০.৩	০.১	৮.৮	৬	০.২	২৩	১১	৭	০.২
মানকচু	২৯	০.৯	০.১	৬.৩	১১	০.৬	২৬	৯	—	০.১
বেগুন	১০	০.৪	০.১	১.৮	৬০	০.৪	১৩	২৬	৬	০.২

বাঙালীর নিত্যপ্রয়োজনীয় ও সাধারণ খাদ্য দ্রব্যের পুষ্টি-মূল্য

(এক আউন্স ওজনের খাদ্য হিসাবে)

খাদ্য দ্রব্য	কেলোরি Calorie	আমিষ Fat	তৈল জাত Fat	শর্করা Carbo-hydrate	চুন Calcium মিলিগ্রাম	লৌহ (Iron) মিলিগ্রাম	ভাইটামিন বি ১ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন বি ২ মাইক্রোগ্রাম	ভাইটামিন সি মিলিগ্রাম	নিকোটিনিক এসিড মিলিগ্রাম
কমলালেবু	১৪	০.৩	০.১	৩.১	১৪	০.১	৩৪	১৭	১৯	০.১
পাতিলেবু	১৬	০.৩	০.৩	৩.১	২০	০.৭	৬	১	১১	০.১
পেয়ারা	১৯	০.৪	০.১	৪.১	৩	০.৩	৮	৯	৮৫	০.১
পাকা কলা	৪৩	০.৪	০.১	১০.৩	৩	০.১	৪৩	৯	১	০.১
আপেল	১৬	০.১	০.১	৩.৮	৩	০.৫	৩৩	৯	১	০.১
পাকা টমেটো	৬	০.৩	০.১	১.১	৩	০.১	৩৪	১৭	৯	০.১
পাকা পেঁপে	১১	০.১	০.১	২.৭	৩	০.১	১১	৭১	১৩	০.১
খেজুর	৮০	০.৯	০.১	১৯.১	২০	৩০	২৬	৯	—	০.২
পাকা আম	১৪	০.২	০.১	৩.৩	৩	০.১	১১	১৪	৪	০.১
শশা	৪	০.২	০.১	০.৮	৩	৪০.৪	৬	১	২	০.৩
আঙ্গুর	১৩	০.২	০.১	২.৯	৮	০.১	১৯	৩	১	০.১
চিনে বাদাম	১৫৬	৭.৬	১১.৩	৫.৮	১৪	০.৫	২৫৬	৮৫	—	৪.০
ভাজা চিনে বাদাম	১৫৯	৮.৯	১১.৩	৫.৫	১৪	০.১	—	—	—	৪.০
বাদাম	১৮৬	৫.৯	১৬.৭	৩.০	৬৫	১.০	৬৮	—	—	০.৭
চিনি	১০৮	—	—	২৭	—	—	—	—	—	—
গুড়	১০৯	০.১	০.১	২৭	২৩	৩.২	৬	—	—	০.৩

বিট	১৮	০.৫	০.১	৩.৯	৫৭	০.৩	১১	২৬	২৫	০.১
গাজর	১৩	০.৩	০.১	৩.০	২৩	০.৪	১১	৬	১	০.১
ছোট পিঁয়াজ	১৭	০.৫	০.১	৩.৭	১০	০.৩	২৩	—	৩	০.১
বড় পিঁয়াজ	১৪	০.৩	০.১	৩.৩	৫০	০.২	২৩	৩	৩	০.১
রুই মাছ	২৩	৪.৮	০.৪	—	১৮১	০.৩	৫০	১২০	—	—
কাতলা মাছ	২৯	৫.৬	০.৭	—	১৩৬	০.২	২০	৭০	—	—
ইলিশ মাছ	৭৪	৬.২	৫.৫	—	৪৮	০.৬	৩০	২০	—	—
ভেট্‌কি মাছ	১০	৩.৫	০.৩	—	১৪০	০.৩	৫০	১০	—	—
কই মাছ	৩৯	৪.২	২.৫	—	১০৯	০.৪	১০০	৬০	—	—
সিংহি মাছ	৩৪	.৮	০.২	—	১৭৯	০.৬	—	—	—	—
পুঁটি মাছ	৩৯	৪.৭	২.২	—	৬২	০.২	—	২০	—	—
টেংরা মাছ	৩৮	৫.৪	১.৮	—	৭২	০.৬	—	—	—	—
পারসে মাছ	৩৪	৪.৭	১.৭	—	২৮০	০.৬	৩০	৪০	—	—
ভেড়া বা ছাগ মাংস	৫৫	৫.৩	৩.৮	—	৪৩	০.৭	৫১	৭৭	—	১.৯
মুরগির মাংস	৩১	৭.২	০.২	—	৭	—	—	—	—	—
হাঁসের ডিম	৫১	৩.৮	৩.৯	০.২	২০	০.৯	৩৪	—	—	০.১
মুরগির ডিম	৪৯	৩.৮	৩.৮	—	১৭	০.৬	৩৭	—	—	০.১
গরুর দুধ	১৮	০.৯	১.০	১.৪	৩৪	০.১	১৪	৫৭	১	০.১
মোষের দুধ	৩৩	১.২	২.৫	১.৪	৬০	০.১	১১	—	—	০.১
স্ট্যান্ডারড দুধ	১৯	০.৯	১.১	১.৪	৪০	—	১০	৪০	—	—
মাখন	২১১	০.১	২৩.৪	—	৪	—	—	—	—	—
দই	২৬	০.৯	১.৯	১.৪	৫০	—	—	—	—	—
ঘৃত	২৫৩	—	২৮.১	—	—	—	—	—	—	—

বিভিন্ন খাদ্যের এত পুষ্টি মূল্য থাকা সত্ত্বেও সঠিক পদ্ধতিতে রান্না না করার জন্য খাদ্যের খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়ে যায়।

তরিতরকারির খোসা ফেলে দিয়ে তরকারি কুটে জলে রগড়ে রগড়ে ধুয়ে এবং ঢাকা না দিয়ে খাদ্যদ্রব্য রান্না করে আমরা খাদ্যপ্রাণ নষ্ট করি। এ ছাড়া খোসা সহ তরিতরকারি এবং শাকসব্জী খেলে দাস্ত পরিষ্কার হয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। ভাতের ফ্যান ফেলে দিয়েও আমরা ভাতের আংশিক পুষ্টিকারিতা নষ্ট করি।

দুধকে পরিপূর্ণ খাদ্য বলে। খাদ্যের মধ্যে যে ছয়টি উপাদান আছে কেবল দুধের মধ্যে একাধারে ঐ ছয়টি উপাদান বর্তমান। এই জন্যে দুধ সকলেরই বিশেষ করে শিশুদের, গর্ভবতী মায়েদের ও স্তন্যদায়ী জননীর পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। ব্যায়ামকারীদের মধ্যে যাদের সামর্থ্য আছে, তাদের উচিত—প্রত্যহ সামর্থ্য অনুযায়ী কিছু দুধ পান করা। কিন্তু খাঁটি দুধ পাওয়া আজকাল প্রায় অসম্ভব—বেশী দাম দিলেও পাওয়া যায় না। আজকাল শহরে কোন রকমে মাথা গুঁজে থাকবার জায়গা নেই। এই অবস্থায় বাড়িতে গরু পুষে দুধ পান করার কল্পনা করা বাতুলতা মাত্র। তবে যাদের সুবিধা আছে, তাদের গরু পুষে হোক বা যে কোন উপায়েই হোক, প্রত্যহ অন্ততঃ এক পোয়া দুধ পান করা উচিত।

দুধে ট্রিপ্‌টোফেন জাতীয় এক প্রকার প্রোটিন থাকায় তন্দ্রা আনতে সাহায্য করে। রাত্রে শোবার আগে এক গ্লাস গরম দুধ পান করলে সহজেই ভাল ঘুম আসে।

দুধের পরেই ডিম আর একটি পরিপূর্ণ খাদ্য। এতে শ্বেতসার ছাড়া প্রচুর আমিষ ও স্নেহজাতীয় পদার্থ, খাদ্যপ্রাণ ও লৌহাদি জাতীয় নানা লবণ আছে। খাদ্য হিসাবে হাঁসের ডিম ও মুরগীর ডিমের মধ্যে কোন পার্থক্য নেই তবে হাঁসের ডিমে একটু আঁশটানি গন্ধ থাকায় অনেকে এই ডিম পছন্দ করেন না। কিন্তু হাঁসের ডিম আকারে বড় হওয়ায় হাঁসের ডিমে মুরগীর ডিমের চেয়েও বেশী খাদ্যাংশ থাকে। অনেকের ধারণা হাঁসের ডিম খেলে বাত হয়; কিন্তু এর মূলে কোন বৈজ্ঞানিক যুক্তি নেই। ডিম যত বেশী সিদ্ধ বা ভাজা হয়, তত হজম হতে সময় লাগে। সিকি বা অর্ধসিদ্ধ ডিম পুষ্টিকর ও সহজপাচ্য।

এই বিষয়ে ডিম ও দুধের মধ্যে তুলনা করলে ডিম সহজে শীর্ষস্থান অধিকার করবে—দুধে সহজে ভেজাল দেওয়া যায় কিন্তু ডিমে ভেজাল চলে না।

গরম দুধে একটা কাঁচা হাঁসের ডিম ও তার সঙ্গে দু চামচ চিনি মিশিয়ে পান করা খুব পুষ্টিকর—গুরু ও কঠিন ব্যায়ামকারীর জন্যে বিশেষ ফলপ্রদ।

পুষ্টি-মূল্যের দিক থেকে ছোলা, আপেল, পেয়ারা, কলা ও খেজুরের মধ্যে তুলনা করলে দেখা যাবে ছোলা, কলা, পেয়ারা ও খেজুর আপেলের চেয়ে বেশী পুষ্টিকর অথচ দামে সস্তা। ছোলা পুষ্টিকর ও শক্তিবর্ধক খাদ্য।

ব্যায়ামকারীর সুবিধার জন্য নীচে একটি অল্প মূল্যের খাদ্য-তালিকা প্রদত্ত হইলঃ—

১। সকাল ৬টার সময়—অঙ্কুরিত ছোলা ও আদা; বা ভিজান কাঁচা মুগের ডাল ও আখের গুড়; বা হাতে গড়া রুটি, ডাল ও তরকারী; বা সেঁকা পাউরুটী, মাখন ও কলা। ছোলা ও মুগের ডালের সঙ্গে কয়েকটা ভেজান সোয়াবিন খাওয়া যেতে পারে। যাদের শরীরের ওজন কম তাদের এই সময় কয়েকটা কাঁচা চিনে বাদাম খাওয়া উচিত। দেহের তাপ ও কর্মশক্তি উৎপাদনে ২০ গ্রাম চিনেবাদাম ১০০ গ্রাম মাছ বা মাংসের সমান। চিনেবাদাম বেশ করে চিবিয়ে বা বেটে সরবৎ করে খেলে সহজে হজম হয়।

২। বেলা ১০টা থেকে ১১টার সময়—সফেন ভাত, ডাল, তরকারী, শাক, মাছ ও টক। যাঁরা নিরামিষাশী তাঁদের বড়ি, বড়া বা ধোঁকা ইত্যাদি করে একটু অধিক মাত্রায় ডাল ও সম্ভব হলে শেষ ভাতে দুধ বা দই খাওয়া দরকার। সপ্তাহে ২/১ দিন ভাতের সঙ্গে তিতো (উচ্ছে, করলা ইত্যাদি ভাতে বা সুক্তো) খাওয়া উচিত।

২(ক)। ১৪/১৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত ছেলেদের, বিশেষ করে যাদের স্কুলে যেতে হয় তাদের দুপুরে ১টা থেকে ২টার মধ্যে সামান্য জলযোগ যেমন ১/২ খানা হাতে গড়া রুটি, ডাল ও তরকারী; বা ১টি টোষ্ট ও ১টি কলা বা যে সময়ের যে ফল যেমন—পেয়ারা, খেজুর, পেঁপে, আম, জাম ও কমলালেবু ইত্যাদি।

৩। বৈকাল ৪টার সময়—সফেন ভাত, ডাল ও তরকারী, সম্ভব হলে ১ টুকরা মাছ; বা হাতেগড়া রুটি, ডাল ও তরকারী; বা পাঁউরুটি, মাখন ও যে কোন ফল; বা চিঁড়ে, দই, গুড়; বা চিঁড়ে, দুধ, কলা বা মুড়ি, নারকেল, পেঁয়াজকুচি ইত্যাদি। গ্রীষ্মকালে বৈকালে সমপরিমাণ যব ও ছোলার ছাতু অল্প আখের গুড়ের সঙ্গে মেখে খাওয়া যেতে পারে।

৪। রাত্রি ৯টা থেকে ১০টার সময় লাল আটার রুটি, ডাল, তরি-তরকারী, মাছ। সামর্থ্যে কুলালে মাঝে মাঝে মাছের বদলে ৪/৫ টুকরা মাংস খেলে ভাল হয়।

উপরের তালিকায় ছোট ছেলেমেয়েদের ছাড়া অন্য সকলের দৈনিক চার বার খাদ্য গ্রহণের কথা বলা হয়েছে। দুবার পেটভরে খাওয়া আর দুবার টিফিন। খাদ্য গ্রহণের পর সাধারণতঃ হজম হতে ৪/৫ ঘন্টা সময় লাগে তাই প্রত্যেকবার খাদ্যগ্রহণের মাঝে প্রায় ৪/৫ ঘন্টা ব্যবধান রাখা হয়েছে—যাতে প্রতিবারে খাবার সময় বেশ ক্ষুধার উদ্রেক হয়। উপরের তালিকায় প্রদত্ত খাদ্য ছাড়া যাদের সামর্থ্যে কুলাবে তারা সকালে ১টি অর্ধ সিদ্ধ হাঁসের ডিম, দুপুরে এক পো দুধ এবং রাত্রে শোবার আগে এক পো দুধ পান করলে দ্রুত শারীরিক উন্নতি হবে। দুপুরে ও রাত্রে পেটভরে খাবার পর মুখশুদ্ধি হিসাবে হরিতকির বা আমলকির টুকরা চর্বন করা স্বাস্থ্যকর। 'কদাচিৎ কুপ্যতে মাতা নোদরস্তা হরিতকি'।

প্রদত্ত খাদ্য-তালিকায় পাঠকেরা নিশ্চয় লক্ষ্য করেছেন, যে, দিনের প্রতি-বারের খাদ্য-তালিকায় ব্যায়ামকারীর আর্থিক অবস্থা ও রুচিভেদে খাদ্য নির্বাচনের কত সুযোগ দেওয়া হয়েছে। পূর্বে বর্ণিত খাদ্য তালিকায় স্বল্প মূল্যের পুষ্টিকর খাদ্যের যেমন অভাব নেই, তেমনি মধ্যবিত্ত বা বিত্তশালীর উপযোগী খাদ্যের ব্যবস্থাও প্রদত্ত হয়েছে। এ ছাড়া রোজ যদি এক রকমের খাদ্য খাওয়া যায়, তা হলে খাদ্য যত পুষ্টিকর ও মূল্যবানই হোক না কেন ভোজনকারীর কাছে তত তৃপ্তিকর না হওয়ায় ভোজন কালে মুখ থেকে পাচকরস নিঃসৃত হয় না। মনে রাখা উচিত— ভুক্ত খাদ্য ভালভাবে পরিপাক না হলে তার সারাংশ পাওয়া যায় না।

এছাড়া প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর খাদ্য গ্রহণের সাধারণ স্বাস্থ্যকর নিয়মটি মনে রাখা উচিত ঃ- কঠিন ভোজ্য দিয়ে উদরের অর্ধেক পূর্ণ করবে, জলীয় পদার্থে সিকিভাগ ভর্তি করে উদরের অবশিষ্ট সিকিভাগ সব সময় বায়ু সঞ্চালনের জন্যে খালি রাখবে। আমাদের আয়ুর্বেদেরও এই মত। ঋষি বলেছেন—

অন্নেন পূরয়েদর্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্।
উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে (ঘেরন্ড-সংহিতা ৫।২২)

পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হলে শরীরের যেমন ক্ষতি হয়, অতি ভোজনেও সেরূপ ক্ষতি হয়। খাদ্যের অভাবে শরীরের ক্ষয়পূরণ ও পুষ্টিসাধন হয় না এবং অতি ভোজনের ফলে অজীর্ণ, অম্ল ও পাতলা দাস্ত প্রভৃতি পেটের অসুখ অনিবার্য হয়ে ওঠে।

শরীর সুস্থ রাখতে হলে মাঝে মাঝে উপবাস করা প্রয়োজন। যতদিন দেহের বৃদ্ধি হয়, ততদিন অর্থাৎ ২৪/২৫ বৎসর পর্যন্ত উপবাসের তেমন প্রয়োজন নেই—

তবে মাসে ২/৩ দিন ছুটির দিনে সকাল থেকে বেলা ১২টা-১টা পর্যন্ত কিছু না খেয়ে ১২টা-১টার পর হাল্কা খাদ্য খেলে শরীর ভাল থাকে। সমস্ত দিন উপবাস করতে হলে উপবাসের দিন সন্ধ্যা পর্যন্ত ২/৩ ঘন্টা অন্তর নুন, চিনি ও লেবুর রসসহ জল পান করা উচিত। অধিক জলপানে অধিক প্রস্রাব হওয়ায় দেহে সঞ্চিত ময়লা ও জীবাণু মূত্রের সঙ্গে অধিক মাত্রায় বেরিয়ে যায়। তার ফলে দেহ নীরোগ হয়। এ ছাড়া সন্ধ্যা পর্যন্ত উপবাসে পরিপাক যন্ত্র বিশ্রাম পাওয়ায় তার কাজ করবার শক্তি বাড়ে। সন্ধ্যার পর শরবৎ, ফল, ছানা ও ভিজে কাঁচামুগের ডাল খাওয়া দরকার। উপবাসের দিন পরিশ্রম করা উচিত নয়।

পরিশেষে খাদ্য সম্বন্ধে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রকারদের একটি উক্তি লিপিবদ্ধ করে খাদ্য বিষয় আলোচনা শেষ করব।

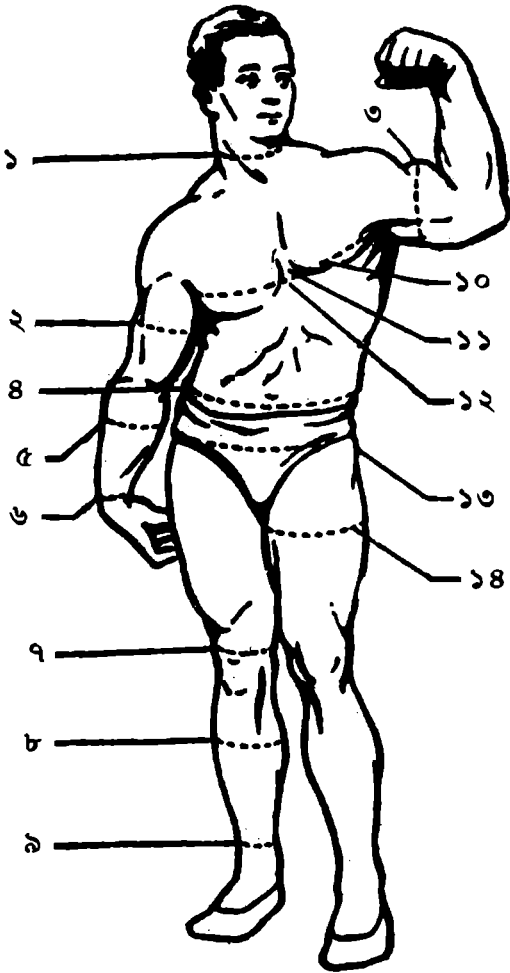
দিনান্তে চ পিবেৎ দুগ্ধং নিশান্তে চ পিবেৎ পয়ঃ।
ভোজনান্তে পিবেৎ তক্রং কিং বৈদ্যেন প্রয়োজনম্।

দেহের মাপ নেওয়া

প্রত্যেক ব্যায়াম শিক্ষার্থীর ব্যায়াম আরম্ভ করবার পূর্বে দেহের ওজন উচ্চতা ও বিভিন্ন মাংসপেশীর মাপ লওয়া উচিত এবং ৪৩ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত দৈহিক মাপের তালিকার অনুরূপ তালিকায় লিখে রাখা প্রয়োজন। ব্যায়াম আরম্ভ করার পর প্রথমে একমাস পরে এবং তারপর প্রতি তিন মাস অন্তর আবার দেহের ওজন, উচ্চতা মাংসপেশীর মাপ নিয়ে তালিকাবদ্ধ করলে সহজে তুলনা দ্বারা বোঝা যাবে যে ব্যায়ামে কিরূপ উন্নতি হচ্ছে। মাপ লওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যতটা খালি গায়ে সম্ভব একটি ছবি তুলে রাখলে ব্যায়াম দ্বারা দৈহিক উন্নতি আরও সহজে বোঝা যায়। এই ভাবে ছবি ও মাপের তালিকার সাহায্যে ব্যায়ামকারী যদি দেখতে পায় যে তার দেহের উন্নতি হচ্ছে, তাহ'লে তার আরও ব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ বেড়ে যাবে।

অনেক ব্যায়ামকারীর মাপ লওয়ার একটি বাতিক আছে—প্রতি মাসে কেন, প্রতি সপ্তাহে মাপ না নিলে তারা স্বস্তি পায় না, এরূপ করা অন্যায়—এতে কোন ফল পাওয়া যায় না। যেদিন মানসিক অবস্থা একটু খারাপ থাকে বা শরীর একটু অসুস্থ মনে হয়, সেইদিন মাপ লওয়া একেবারেই উচিত নয়।

৫ নম্বর ছবির সাহায্যে কি রকমভাবে মাপ নিতে হয়, দেখান হয়েছে। ব্যায়ামকারীর সুবিধার জন্য এই সম্বন্ধে আরও বিশদভাবে নীচে আলোচনা করা হল—

১. **গলা**—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।
২. **বাহু** (স্বাভাবিক)—ছবির মত হাত স্বাভাবিক ঝুলিয়ে।
৩. **বাহু** (সঙ্কুচিত)—ছবির মত হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে হাতের মুঠো কাঁধের কাছে এনে উপর হাতের পেশী সঙ্কুচিত করা অবস্থায়।
৪. **কোমর**—ছবির মত ঠিক নাভির উপর দিয়ে কোমরের চার পাশে।
৫. **পুরোবাহু**—ছবির মত কব্জি থেকে কনুই পর্যন্ত নীচের হাতের সবচেয়ে মোটা জায়গা।
৬. **কব্জি**—ছবিতে প্রদত্ত স্থানে, ছবিতে কব্জির কাছে হাতের চেটো ভিতরে বাঁকানো রয়েছে, কিন্তু মাপ নেওয়ার সময় কব্জির কাছ থেকে হাতের চেটো সোজা রাখতে হবে।
৭. **হাঁটু**—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।

৫ নং ছবি (দেহের মাপ নেওয়া)

৮. **পায়ের গুলি**—ছবির মত হাঁটু থেকে গোড়ালি পর্যন্ত নীচের পায়ের সবচেয়ে মোটা জায়গা।

৯. **গোড়ালি**—ছবিতে যেমন দেওয়া আছে।

১০. বুক (স্বাভাবিক)—বগলের তলায় কিন্তু স্তনদেশের উপর দিয়ে বুকের চারপাশে। এই সময় হাত দুটি ঝোলান থাকবে—দম স্বাভাবিক অবস্থায় রেখে মাপ নিতে হবে।

১১. **বুক** (স্ফীত)—এই সময় সম্পূর্ণ দম নিয়ে হাত দুটি ঝোলান অবস্থায় অল্প পার্শ্বে ছড়িয়ে দম বন্ধ করে বুক ফুলিয়ে উপরে বর্ণিত স্থানের মাপ নিতে হবে।

১২. **বুক** (সঙ্কুচিত)—হাত দুটি ঝোলান অবস্থায় কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ অল্প সামনে বেঁকিয়ে এবং সম্পূর্ণ দম ছেড়ে উপরহাতের পেশী দিয়ে বুকের পেশী সঙ্কুচিত ক'রে উপরে বর্ণিত স্থানের মাপ নিতে হবে।

১৩. **কটি**—ঠিক ছবির মত পায়ের উপরের অংশ মধ্যকায়ের সঙ্গে যেখানে মিলিত হয়েছে, মধ্যকায়ের সেই জায়গার চারপাশে।

১৪. **জানু**—কুঁচ্‌কির একটু নীচে হাঁটু থেকে একটু উপরে সব চেয়ে মোটা জায়গা।

উচ্চতা—উচ্চতা মাপার জন্য এক রকম কাঠের যন্ত্র (হাইট্ স্টান্ড) পাওয়া যায়। যাদের পক্ষে এ রকম যন্ত্র যোগাড় করা সম্ভব নয়—তারা ঘরের দেওয়ালের গায়ে মেঝে থেকে একটা মাপবার ফিতে ধরে দেওয়ালে দাগ কেটে নিয়ে ঐ দাগে সোজা হ'য়ে দাঁড়িয়ে মাথার উপর দাগের গায়ে একটি মোটা বই ধরলে সহজে নিজের উচ্চতা মাপা যায়।

ওজন—ওজন মাপার জন্য বিভিন্ন রকমের ওজন মেশিন বাজারে পাওয়া যায়। প্রতিবার ওজন মাপার জন্য নির্দিষ্ট একটি মেশিনেই ওজন নেওয়া উচিত। অন্যথায় ওজনের (মেশিন-এরার-এর জন্য) কম-বেশী তারতম্য দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যতটা সম্ভব খালি গায়ে ওজন লওয়া উচিত।

দৈহিক মাপের তালিকা

নাম বয়স

	ব্যায়াম আরম্ভ	১ মাস পর	৩ মাস পর	৬ মাস পর	৯ মাস পর	১ বৎসর পর
তারিখ						
ওজন						
রক্ত চাপ						
উচ্চতা						
গলা						
বাহু স্বাভাবিক						
বাহু সঙ্কুচিত						
পুরোবাহু						
বুক স্বাভাবিক						
বুক (স্ফীত)						
বুক সঙ্কুচিত						
কোমর						
পেট						
জানু						
পায়ের গুলি						

যৌগিক ব্যায়াম

বৈদিক মুনি ঋষিদের প্রবর্তিত বিভিন্ন যোগের মধ্যে যোগীরা চারটি যোগকে বিশেষ প্রাধান্য দিয়েছেন। যথা—জ্ঞানযোগ, কর্মযোগ, ভক্তিযোগ ও রাজযোগ। রাজযোগের অন্তর্গত হঠযোগের অন্তর্ভুক্ত হলো—আসন, মুদ্রা, নেতি, ধৌতি, প্রাণায়াম ইত্যাদির সাধন ও অভ্যাস। যোগশাস্ত্রে আসনের সংখ্যা নিয়ে শাস্ত্রকারদের মধ্যে কিছু মত বিরোধ আছে। ঘেরন্ডসংহিতায় দ্বিতীয় উপদেশে ১ম ও ২য় শ্লোকে ঋষি বর্ণনা করেছেন যে—দেবাদিদেব মহেশ্বর যে চুরাশি লক্ষ আসনের কথা বলেছেন তার মধ্যে ষোড়শ শত শ্রেষ্ঠ কিন্তু এর মধ্যে আবার মানুষের কল্যাণের জন্য মাত্র দ্বাত্রিংশৎ আসন প্রসিদ্ধি লাভ করেছে।

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
চতুরশীতি লক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা ।।১।।
তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্।
তেষাং মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্ ।।২।।
সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকম্।
সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ ।।৩।।
মৃতং গপ্তিং তথা মৎস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ।
গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সঙ্কটং তথা ।।৪।।
ময়ূরং কুক্কুটং কূর্ম্মং তথা চোত্তানকূর্ম্মকম্।
উত্তানমন্ডুকং বৃক্ষং মন্ডুকং গরুড়ং বৃষম ।।৫।।
শলভং মকরং উষ্ট্রং ভুজঙ্গঞ্চ যোগাসনম্।
দ্বাত্রিংশদাসনানি স্যুর্মর্ত্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্ ।।৬।।

আবার হঠযোগ প্রদীপিকায় ৩৬ ও ৩৭ নম্বর শ্লোকে ঋষি বলেছেন—মহেশ্বর শিব যে চুরাশি প্রকার আসন বর্ণনা করেছেন তার মধ্যে যে চারটি শ্রেষ্ঠ—তা হল, **সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন, ও ভদ্রাসন**—এদের মধ্যে আবার সিদ্ধাসনে অবস্থানই সুখকর।

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ!
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রবীম্যহম্ ।।৩৬।।
সিদ্ধৎ পদ্দং ততা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে-তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদ্য ।।৩৭।।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন, 'স্থিরসুখমাসনং'—অর্থাৎ স্থিরভাবে সুখকর অবস্থানই আসন।

যোগব্যায়াম অভ্যাসের উদ্দেশ্য—সাধারণতঃ শরীরকে সুস্থ রাখা, রোগাক্রান্ত শরীরকে রোগমুক্ত করা এবং পরমাত্মার সঙ্গে আত্মার মিলন সংগঠন সাধিত করা। এই পুস্তকে প্রদত্ত যোগব্যায়ামের উদ্দেশ্য শরীরকে সুস্থ করা, এবং রুগ্ন শরীরকে রোগমুক্ত করা। শেষোক্ত কার্য অর্থাৎ পরমাত্মার সঙ্গে আত্মার মিলন সংগঠন কার্য রাজযোগ অভ্যাসে সাধিত হয়। রাজযোগ অভ্যাস গৃহীদের পক্ষে না করাই বাঞ্ছনীয়। তবে উপযুক্ত গুরুর সান্নিধ্যে শিক্ষা নেওয়া উচিত। আমাদের প্রকাশিত "প্রশান্তি লাভের উপায়" পুস্তকে **"জীবাত্মার পরমাত্মা দর্শন"** বিষয় বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

আসন দুই প্রকার—ধ্যানাসন ও স্বাস্থ্যাসন—পদ্মাসন, কুক্কুটাসন, সিদ্ধাসন, গোমুখাসন, গোরক্ষাসন, বজ্রাসনাদি ধ্যানাসন; আর ভুজংগাসন, শলভাসন, শশাংগাসন, পশ্চিমোত্তানাসনাদি স্বাস্থ্যাসন। এছাড়া বহুবিধ মুদ্রা আছে, যথা—যোগমুদ্রা, বিপরীতকরণী মুদ্রা, সর্বাংগাসন বা সর্বাংগসাধন মুদ্রা, মৎস্যাসন বা মৎস্যমুদ্রা, শীর্ষাসন বা মস্তকমুদ্রা প্রভৃতি।

যে আসন ও মুদ্রাগুলি অধিক প্রচলিত, স্ত্রী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের অভ্যাসযোগ্য এবং সকলের পক্ষে বিশেষ ফলপ্রদ, এমন ১৯টি ধ্যানাসন, ৩১টি স্বাস্থ্যাসন, ১৩টি মুদ্রা ও ৭টি ধৌতি— মোট ৭০টি এই পুস্তকে চিত্র সহযোগে বিস্তারিত আলোচিত হয়েছে।

ধ্যানাসন

ধ্যানাসনগুলি অভ্যাসে প্রধানতঃ—ধ্যান, ধারণা, সমাধি প্রভৃতি যৌগিক প্রক্রিয়াগুলি সহজে আয়ত্ত করতে পারা যায়—এমন কি দীর্ঘকাল ধরে অভ্যাস করলেও উপকার ছাড়া কোন অপকার হবার সম্ভাবনা থাকে না। কিন্তু ধ্যানাসন ছাড়া অন্য কোন আসন বা মুদ্রা গৃহীর পক্ষে এককালে পাঁচ মিনিটের বেশী অভ্যাস করা উচিত নয়।

ধ্যানাসন অভ্যাসকালে স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়। প্রতি আসন অভ্যাসের পর শবাসন অবশ্য করণীয়।

নিম্নলিখিত আসনগুলি ধ্যানাসনের অন্তর্গত—

পদ্মাসন

এই আসন অভ্যাসকালে পা দুটিকে এমনভাবে একটির ওপর অপরটিকে স্থাপন করতে হয়, যাতে পায়ের অবস্থান পদ্মের পাপড়ির মত দেখায়—মনে হয়,

এই জন্যই এই আসনকে পদ্মাসন বলে। এই আসন নয় রকম (১) মুক্ত পদ্মাসন, (২) বীরাসন, (৩) উত্থিত পদ্মাসন, (৪) বকাসন, (৫) বদ্ধ পদ্মাসন, (৬) কুক্কুটাসন, (৭) অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন, (৮) সিদ্ধাসন ও (৯) পর্বতাসন।

(১) পদ্মাসন বা মুক্তপদ্মাসন

উর্বোরুপরি বৈ ধত্তেযদা পাদতলে উভে।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাধিবিষাপহম্।
(ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদ-৩৯)

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে ব'স।

এইবার ডান পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে বাঁ জানুর ওপর ৬ নং ছবির মত রাখ—যাতে ডান পায়ের গোড়ালি তলপেটে বাঁ দিকের মূলাধার (লিঙ্গমূলের কিঞ্চিৎ উপরে অবস্থিত) স্পর্শ করে। এখন বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ডান পায়ের উপর এমনভাবে রাখ যাতে বাঁ পায়ের গোড়ালি ডান দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এই অবস্থায় যাতে হাঁটু ভূমি থেকে উঠে না পড়ে সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই আসনে অবস্থানকালে শির, গ্রীবা ও মেরুদন্ড সোজা ও সরলভাবে থাকবে। হাত দুটি ৬ নং ছবির মত কোলের উপর রাখলে ভাল হয়। পদ-দ্বয়ের এইরূপ অবস্থানের সঙ্গে পদ্মের সাদৃশ্য আছে—তাই মনে হয় এই—আসনটির নাম পদ্মাসন।

৬ নং ছবি (পদ্মাসন)

এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও এবং পা পরিবর্তন করে অর্থাৎ প্রথমে বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ঠিক আগের মত পদ্মাসন

অভ্যাস কর। এই আসন প্রথমে ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। এই আসন প্রতিবার অভ্যাসের পর পা ছড়িয়ে ১৫ সেকেন্ড শবাসনে বিশ্রাম নিতে হবে।

উপকারিতা— এই আসন অভ্যাসে পায়ের বাত ইত্যাদি দূর হয়। তবে হাঁটু ফোলা থাকলে (হাঁটুতে জল হলে) বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে অভ্যাস করা উচিত। পদ্মাসন একটি শারীরিক অবস্থান, যাতে মেরুদন্ড বক্র হয় না। মেরুদন্ডের কর্মক্ষমতার উপরই আমাদের যৌবন ও স্বাস্থ্য নির্ভর করে। আমরা একে যত অবক্র ও নমনীয় রাখতে পারব, দেহাভ্যন্তরের যন্ত্রগুলি তত ভালভাবে কাজ করবার দরুন আমাদের যৌবন তত অটুট থাকবে। কাজেই যাদের সামনে ঝুঁকে কাজকর্ম করতে হয় (যেমন ছাত্র, কেরানী ইত্যাদি) তাদের সমস্ত দিনের অবসর সময়ে অন্ততঃ প্রতিবারে ২ বার করে ৪ বার এই আসন অভ্যাস করা বিশেষ ফলপ্রদ।

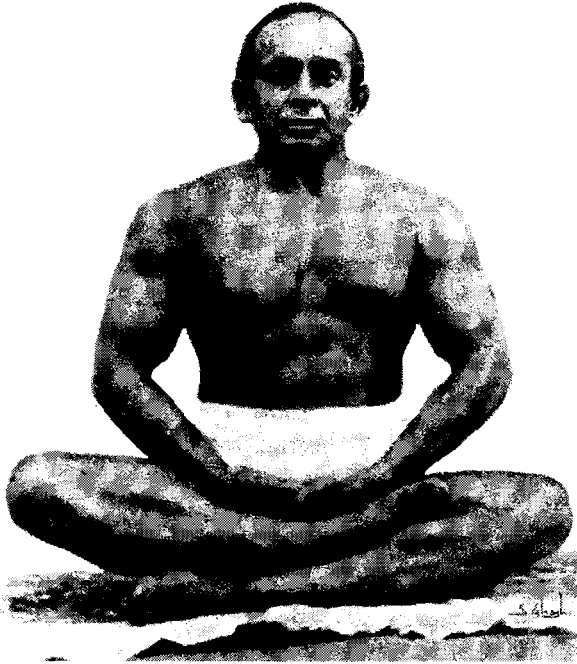
ধ্যান-ধারণা অভ্যাসে এই আসন অপরিহার্য। এই আসন অভ্যাসে একাগ্রতা বাড়ে—দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়।

(২) বীরাসন ও সুখাসন

এমপাদথৈকস্মিনং বিন্যসেদূরুসংস্থিতম্।
ইতরস্মিং স্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম।।১৫।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—২।১৫)

মোটা লোকেদের বা যাদের বয়স ৪০ অতিক্রম করেছে তাদের পক্ষে পদ্মাসন অভ্যাস করা অনেক সময় কষ্টকর। তাদের সুবিধার জন্যে বীরাসনের ব্যবস্থা। কোন কোন গ্রন্থে বীরাসনকে সুখাসন নামে অভিহিত করা হয়েছে।

প্রণালী—পদ্মাসনের মত প্রথমে বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ডান জানুর উপর রাখ—যাতে বাঁ পায়ের গোড়ালি তলপেটের ডান দিকের মূলাধার স্পর্শ করে। এখন ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ পা-র নীচে রেখে ৭ নং ছবির মত সোজা হ'য়ে বস।পদ্মাসনের মতই এই আসন অভ্যাস করতে হয়।

৭ নং ছবি (বীরাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পদ্মাসনের মতই ফললাভ হয়।

(৩) উত্থিত পদ্মাসন

প্রণালী—৬ নং ছবির মত মুক্ত পদ্মাসনে ব'স। এইবার দু'হাত ৮ নং ছবির মত জানুর দুপাশে সতরঞ্চির উপর রাখ। এখন দম নিতে নিতে দু'হাতের চেটোর উপর দেহের ওজন রেখে হাতের জোরে ৮ নং ছবির মত মুক্তপদ্মাসনে অবস্থিত দেহ যতদূর সম্ভব উপরে তোল ও দম ছাড়। এই অবস্থায় দম স্বাভাবিকভাবে নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ১০/২০ সেকেন্ড থাক। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে মুক্ত পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ নামিয়ে দু'পা ছড়িয়ে সাধারণভাবে বসে ৫/১০ সেকেন্ড

বিশ্রামের পর আবার পা বদল ক'রে আগের মত এই আসন অভ্যাস কর। এই আসন মুক্ত পদ্মাসনের মত পা পরিবর্তন ক'রে পর পর ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

৮ নং ছবি (উত্থিত পদ্মাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পদ্মাসনের সমস্ত উপকার লাভ হয়—তা ছাড়া, পেটের মেদ কমায়, ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, পেট হাত ও কাঁধের মাংসপেশীকে সবল ও অধিক কর্মক্ষম করে। কাঁধের পেশীর অসমতা থাকলে এই আসনে তাও দূর হয়। ৮/১০ বৎসর বয়সের ছেলে-মেয়েদের এই আসন বিশেষ প্রয়োজন।

(৪) বকাসন

প্রণালী—৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে ব'স। এইবার ৯ নং ছবির মত দু'হাতের তালু সামনে রাখ। এখন দম নিতে নিতে দু'হাতের তালুর ওপর দেহের ওজন রেখে হাতের জোরে ৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ যতদূর সম্ভব উপরে তুলে ৯ নং ছবির মত দু হাতের ওপর রাখ ও দম ছাড়। এই অবস্থায় মাথা উপরে তুলে রাখতে হবে। এই সময় দম স্বাভাবিকভাবে নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে

২০/৩০ সেকেন্ড থাক। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ হাতের ওপর থেকে নামিয়ে পা ছড়িয়ে বসে ৫/১০ সেকেন্ড বিশ্রাম গ্রহণের পর আবার পা বদল ক'রে মোট ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

৯ নং ছবি (বকাসন)

দ্বিতীয় প্রণালী

প্রণালী—প্রথমে হাঁটু মুড়ে দু'পায়ের পাতার উপর ব'স—পাছা যেন মাটিতে লেগে না থাকে। এবার দুহাতের তালু মাটিতে রেখে পায়ের আঙ্গুলের উপর শরীরের ওজন রেখে বস। দু'পায়ের বুড়ো আঙ্গুল এবং গোড়ালি জোড়া থাকবে। এই অবস্থায় উপরের হাতের পিছনের পেশীর (ট্রাইসেপ্) ওপর ভর দিয়ে দুটি হাঁটু যতদূর সম্ভব পিঠের উপর দিকে নিয়ে যাও—এই অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হবে দু'পায়ের পাতা যেন জোড়া থাকে।

এইবার ১০ নং ছবির মত হাতের জোরে শরীর মাটি থেকে যতটা সম্ভব উপরের দিকে তোল। এই অবস্থায় ঘাড় তুলে মেরুদন্ড সোজা রেখে দৃষ্টি সামনের দিকে রাখ। গোড়ালি পাছার সঙ্গে লেগে থাকবে এবং পায়ের আঙ্গুল নীচের দিকে রেখে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুল মাটি স্পর্শ না করে। এই অবস্থানে আসনকারীকে উড়ন্ত বকের মত দেখায়।

১০ নং ছবি (বকাসন)

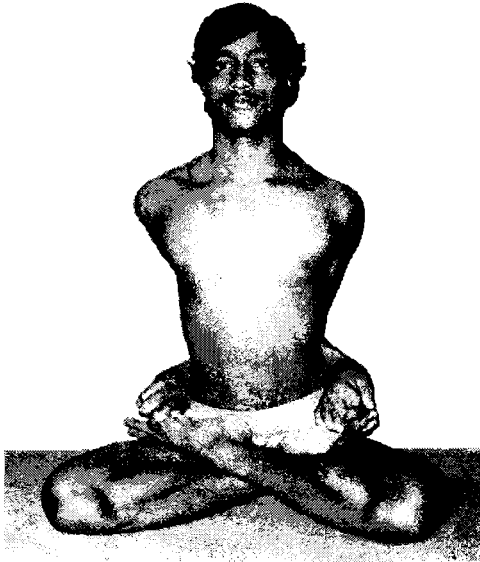
উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে হাত, কাঁধ এবং পেটের মাংসপেশীর ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। হজমশক্তি বৃদ্ধি হয় এবং মেরুদন্ডকে নমনীয় করে।

(৫) বদ্ধ পদ্মাসন

বামোরুপরি দক্ষিণং চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা।
বক্ষোরুপরি চৈব বন্ধন বিধিং ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।।
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ।
এতদ্ ব্যাধিবিকারবিনাশকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে।।

(গোরক্ষ সংহিতা ১১-১২)

প্রণালী—৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে বসে ডান হাত পিঠের উপর দিয়ে এনে ডান পায়ের আঙ্গুল ধর এবং বাঁ হাত ঠিক আগের মত পিঠের উপর দিয়ে এনে বাঁ পায়ের আঙ্গুল ধরে বুক চিতিয়ে ১১ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এই আসন অভ্যাসকালে চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ রেখে নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন করতে হয়। এই আসন অভ্যাসকালে নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন করলে যদি অভ্যাসকারী মাথায় একটু যন্ত্রণা বা অস্বস্তি বোধ করে, তাহলে নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন না করে ভ্রূ মধ্যে বা হৃদয়ে দৃষ্টি স্থাপন করতে পারে। এই অবস্থায় ২০/৩০ সেকেন্ড থাক। এই আসন মুক্ত পদ্মাসনের মত পা পরিবর্তন ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

১১ নং ছবি (বদ্ধ পদ্মাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে বাতজনিত রোগ দূর হয়—বক্র মেরুদন্ড সরল হয়। এছাড়া এই আসন ছোট বড় কাঁধকে সমান করতে এবং উঁচু কণ্ঠার হাড়কে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে সাহায্য করে।

(৬) কুক্কুটাসন

পদ্মাসনং সুসংস্থাপ্য-জানুরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমাবাতিষ্ঠেদ্ বোমস্থঃ কুক্কুটাসনম্।।

(ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদ-৪১)

প্রণালী—৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে ব'স। এইবার দুই জানুর মধ্যে দু'হাত ঢুকিয়ে দু'হাতের বিস্তৃত তালু দুটি মাটিতে রেখে দু'হাতের উপর সম্পূর্ণ ভর দিয়ে দম নিতে নিতে পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ ১২ নং ছবির মত শূন্যে তোল। এই

১২ নং ছবি (কুক্কুটাসন)

অবস্থায় সামর্থ্য মত ১০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট পর্যন্ত থাকতে পার। প্রথম অভ্যাসকারী এই অবস্থায় থাকাকালীন দম বন্ধ করে থাকতে পারে কিন্তু পরে

স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে চেষ্টা করা উচিত।
এই আসন মুক্ত পদ্মাসনের মত পা পরিবর্তন ক'রে ৪ বার অভ্যাস কর।

এই আসনে অবস্থিত ব্যক্তিকে কুক্কুট বা মুরগির মত দেখায়, তাই এই আসনের নাম কুক্কুটাসন।

উপকারিতা—এই আসন স্বপ্নদোষ বন্ধ করে এবং দুর্বল পরিপাক যন্ত্রকে সবল করে। ইহা নিয়মিত অভ্যাসে সুষুম্না নাড়ীর রুদ্ধ দ্বার মুক্ত হওয়াতে উভয় নাসিকায় সমানভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস প্রবাহিত হয়। এ ছাড়া এই আসন অভ্যাস করলে হাতের বিশেষ করে কব্জির জোর বাড়ে এবং ছোট বড় কাঁধের সমতা আসে।

(৭) অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন

প্রণালী—দু'পা সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বস। এইবার বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে

১৩ নং ছবি (অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন)

বাঁ পায়ের গোড়ালি দিয়ে ১৩ নং ছবির মত তলপেটের ডানদিকে লিঙ্গ মূলের কিঞ্চিৎ উপরে স্পর্শ কর এবং বাঁ হাত পিঠের উপর দিয়ে নিয়ে গিয়ে বাঁ পায়ের

আঙ্গুল ধর। এবং ডান হাত দিয়ে প্রসারিত ডান পায়ের আঙ্গুল ধর—এই অবস্থায় দম ছাড়তে ছাড়তে তলপেট ভিতরে টেনে মাথা ১৩ নং ছবির মত ডাঁন জানুতে লাগাও। প্রথম অভ্যাসকারীর পক্ষে এই অবস্থায় ডান জানু মাটিতে রাখা শক্ত হ'লে ডান জানু একটু উপরে তুলে রাখলে বিশেষ ক্ষতি হয় না। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট থাকতে পার।

এরপর পা বদল ক'রে আবার অভ্যাস কর। ঠিক আগের মত ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে, ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে বাঁ দিকের মলাধার স্পর্শ কর এবং ডান হাত পিঠের উপর দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান পায়ের আঙ্গুল ধর। এখন বাঁ হাত দিয়ে প্রসারিত বাঁ পায়ের আঙ্গুল ধ'রে দম ছেড়ে তলপেট ভেতরে টেনে মাথা বাঁ জানুতে লাগাও। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট থাক। এই আসন পা ও হাত পরিবর্তন ক'রে ৪ বার অভ্যাস কর।

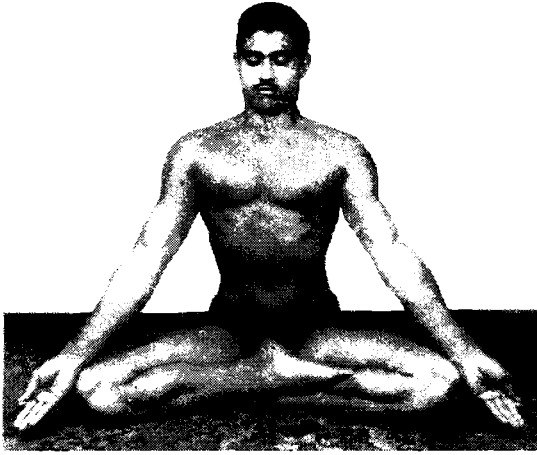
এই আসনে অবস্থানকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়, কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় এবং সায়টিকা ইত্যাদি সকল রকমের কটিবাত আরোগ্য হয়।

(৮) সিদ্ধাসন

যোনিস্থান কমঙ্‌ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যাসে।
ম্যেঢ়েপাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং সুস্থিরম্।
স্থানুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যেদ্ ভ্রূবোরন্তরং,
হ্যেতন্মোক্ষকবাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে।।৩৮।।

(হঠযোগ—প্রদীপিকা—৩৮)

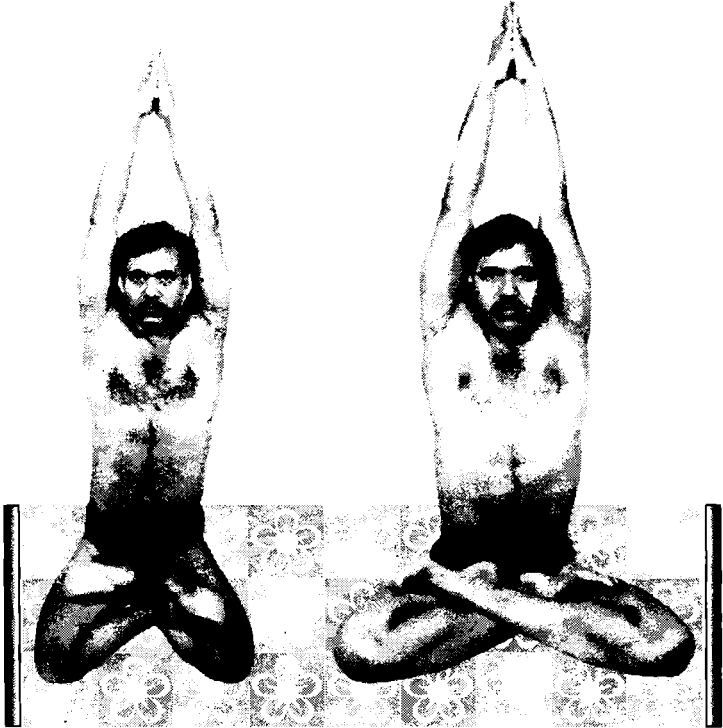
প্রণালী—দু'পা ছড়িয়ে বস। বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ পায়ের গোড়ালি সীবনীতে (মলদ্বার ও অন্ড কোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে) রাখ। জননেন্দ্রিয় ও অন্ডকোষ বাঁ হাতে তুলে ধ'রে বাঁ গোড়ালির উপর রাখ। এখন ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে ডান পায়ের গোড়ালি লিঙ্গমূলের উপরে মেরুদেশে রেখে ডান পায়ের আঙুলগুলি বাঁ উরুর উপর স্থাপন কর। এই অবস্থায় চিবুক বক্ষাস্থির কাছে এনে (চিবুক এবং বক্ষাস্থির মাঝে চার আঙুল ফাঁক থাকবে) দৃষ্টি ভ্রূ-মধ্যে স্থাপন ক'রে মেরুদন্ড সোজা রেখে ১৪ নং ছবির মত হাত দুটি জানুর উপর স্থাপন ক'রে বস। পায়ের অবস্থানের পরিবর্তনের পর প্রদত্ত নির্দেশমত ৩০ সেঃ করে ৪ বার অভ্যাস কর।

১৪ নং ছবি (সিদ্ধাসন)

উপকারিতা—সিদ্ধাসনে ব'সে জপ, প্রাণায়াম ও ধ্যানধারণাদি অভ্যাস করলে সহজে ও অল্প সময়ের মধ্যে সিদ্ধিলাভ করা যায়। তেজোবিন্দু উপনিষদে ঋষি বলেছেন—"যস্মিন্‌সিদ্ধিঃগতা সিদ্ধি তৎ সিদ্ধাসনমুচ্যতে।"

১৩।১৪ বৎসরের কম বয়সী ছেলেমেয়েদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

(৯) পর্বতাসন

প্রণালী—সতরঞ্চির ওপর ৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে বস। দু'হাত জানুর দুপাশে রেখে দম নিতে নিতে দু'হাতের উপর ভর দিয়ে হাতের জোরে পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ ওপরে তুলে দু'হাঁটু সতরঞ্জির ওপর রেখে (প্রথম শিক্ষার্থী দেওয়ালে সাপোর্ট রেখে অভ্যাস করতে পারে) দু'হাত মাথায় উপরে তুলে ১৫ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেকেন্ড থেকে দম ছাড়তে ছাড়তে দু'হাত নামিয়ে পদ্মাসনে অবস্থিত দেহ সতরঞ্চির উপর রাখ ও পা ছড়িয়ে শবাসনে ২০/৩০ সেকেন্ড বিশ্রাম করবার পর পা বদল করে পূর্বের নির্দেশমত আবার অভ্যাস কর। এই আসন পা বদল করে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

প্রথম শিক্ষার্থীরা বা যারা ১৫ নং ছবির আকার ধারণ করতে পারবে না, এবং যারা স্পনডিলাইটিস্ বা লাম্‌বাগ্ রোগে ভুগছে তারা পদ্মাসনে বসে ১৬ নং ছবির মত দুহাত কানের দু পাশ দিয়ে টান টান করে উপরে তুলে মেরুদন্ড যতটা সম্ভব সোজা ও শিথিল রেখে বসবে।

১৫ নং ছবি (পর্বতাসন) ১৬ নং ছবি (পর্বতাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পায়ে, হাঁটুতে, কোমরে বা কাঁধে বাত হতে পারে না—এ ছাড়া দেহের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়।

(১০) গোমুখাসন

সব্যে দক্ষিণ গুল্‌ফং তু পৃষ্ঠোপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ।
দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি।।

(হঠযোগ প্রদীপিকা-১।২৩)

এই আসনে অবস্থানকালে আসন অভ্যাসকারীর পায়ের অবস্থান গরুর মুখের মত হয়, তাই মনে হয়—এই আসনের নাম গোমুখাসন।

প্রণালী—পা দু'টি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বস।

১৭ নং ছবি (গোমুখাসন)

এবার বাঁ পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে ডান পায়ের নীচে বাঁ পা এনে বাঁ গোড়ালি দিয়ে ডান পাছা স্পর্শ কর—এখন ডান পা হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে বাঁ পায়ের উপর দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি দিয়ে বাঁ পাছা স্পর্শ করে—মেরুদন্ড সোজা রেখে বস। এই বার ডান হাত মাথার উপর তুলে কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিঠে নামাও এবং বাঁ হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে ডান দিকে ঘুরিয়ে ডান হাতের আঙ্গুল ধর। ১৭ নম্বর ছবি দেখ এবং ৩০ সেকেন্ড এইভাবে থাক, পরে পা ও হাত বদলে অর্থাৎ ডান পা নীচে ও বাঁ পা উপরে—হাঁটুর উপর হাঁটু রেখে এবং গোড়ালি দিয়ে বিপরীত পাছা স্পর্শ ক'রে বাঁ হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিঠে নামাও এবং ডান হাত বাঁ দিকে বেঁকিয়ে বাঁ হাতের আঙুল ধ'রে পূর্বের মত মেরুদন্ড সোজা ক'রে বস। ১৮ নম্বর ছবিতে এই আসন অভ্যাসকালে পিছন দিক দিয়ে দু হাত কিভাবে ধরতে হবে—দেখান হয়েছে।

এইভাবে পা বদল ক'রে প্রতি পায়ে ৩ বার ক'রে দু'পায়ে ৬ বার অভ্যাস কর। এই আসন অভ্যাসকালে যখন যে পা উপরে থাকবে, তখন সে হাত উপরে থাকবে এবং যে পা নীচে থাকবে, সেই হাতের চেটো ১৮ নম্বর ছবির মত বাইরে দিকে থাকবে।

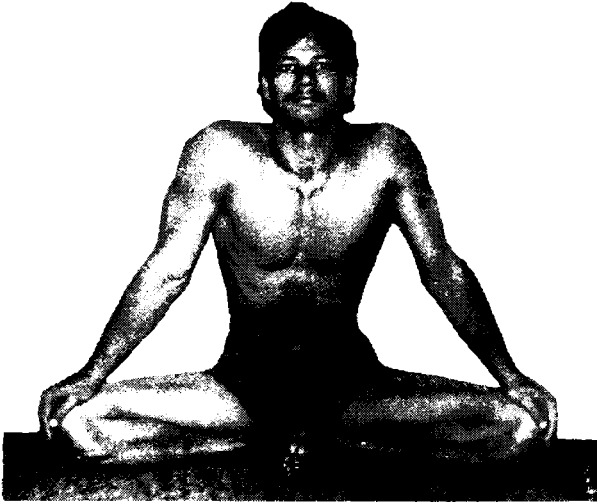
১৮ নং ছবি (গোমুখাসন পিছন থেকে)

উপকারিতা—এই আসন পায়ের বাত, সায়টিকা বাত, অর্শ, মূত্রপ্রদাহ ও নিদ্রাহীনতা (ইন্‌সম্‌নিয়া) দুর করে এবং কামেচ্ছা দমন ক'রে কামরিপুকে স্বাভাবিক অবস্থায় রাখে। মনে কুচিন্তা বা কুভাবনা উদয়কালে এই আসন অবলম্বনে সাময়িক উত্তেজনা প্রশমিত হয় এবং উত্তেজনাজনিত ক্ষয়-ক্ষতি অনেকটা নিবারিত হয়। যাদের রাত্রে ঘুম হয় না, বা স্বপ্নদোষ হয়, তারা রাত্রে শোবার আগে এই আসনটি কয়েকবার অভ্যাস ক'রে শয্যা আশ্রয় করলে বিশেষ ফল পাবে।

(১১) ভদ্রাসন বা গোরক্ষাসন

গুল্‌ফৌ চ বৃষণসাধ্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যগুল্‌ফং তথা সব্যে দক্ষগুলফং তু দক্ষিণে।।
পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্‌।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্‌।।
গোরক্ষাসন মিত্যাহরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা-১।৪৫)

প্রণালী—একটি কম্বল বা নরম বিছানায় বস। পায়ের পাতা দুটি জোড়া ক'রে যুক্ত পায়ের অগ্রভাগ সামনে রাখ এবং হাত দেহের পিছনে দু'পাশের কম্বল বা বিছানায় রাখ। এইবার দু'হাতের উপর ভর দিয়ে দেহ অল্প উপরে তোল এবং যুক্ত

১৯ নং ছবি (ভদ্রাসন)

পা দুটি আস্তে আস্তে অন্ডকোষের নীচে এনে সংযুক্ত গোড়ালি দুটি সীবনীর (মলদ্বার ও অন্ডকোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে অবস্থিত নাড়ী) দু'পাশে রাখ। এখন

কম্বল থেকে ক্রমান্বয়ে প্রথমে ডান হাত তুলে ডান হাঁটুতে চাপ দিয়ে এবং পরে বাঁ হাত তুলে বাঁ হাঁটুতে চাপ দিয়ে হাঁটু দুটি কম্বলে সংলগ্ন কর এবং ১৯ নং ছবির মত সমকায় শিরোগ্রীবা (দেহ ও মাথা সামনে একটু হেলে পড়া সত্ত্বেও মেরুদন্ড সোজা ক'রে) হয়ে বস। হাঁটুতে চাপ দেওয়ার সময় পায়ে যাতে ব্যথা না লাগে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। পায়ের পেশী ও স্নায়ু গুলি সম্পূর্ণ শিথিল করে দাও। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে, হাত পা ছড়িয়ে দাও। এই আসন প্রথম সপ্তাহে ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৮ বার, ২য় সপ্তাহে ৩০ সেকেন্ড করে ৬ বার এবং ৩য় সপ্তাহে ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। এই আসন অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়।

উপকারিতা—এই আসন নিয়মিত অভ্যাস করলে স্বপ্নদোষের হাত থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায় এবং বীর্যধারণ সহজ হয়। এই আসনের উপকারিতা বুঝতে হলে একটু বিশদভাবে আলোচনা করা দরকার। অন্ডকোষের মধ্যে শুক্র তৈরী হয়ে শুক্রবাহী নালী দিয়ে লিঙ্গমূলে নীত হয়। অন্ডকোষ, গুহ্যদ্বার, সীবনী ও লিঙ্গ মূলের চারিপার্শ্বে বহু স্নায়ু ও শিরা আছে। এদের মধ্যে ঠিকমত রক্ত চলাচল না হলে এরা ভালভাবে কাজ করতে পারে না। ফলে কামাবেগ, ও স্বপ্নদোষ ইত্যাদি দেখা দেয়। ভদ্রাসন অভ্যাসে এদের চারিদিকে স্নায়ু ও শিরাগুলির মধ্যে প্রচুর রক্ত চলাচল হওয়ায় এরা সবল ও কর্মক্ষম হয়—ফলে বীর্যধারণ সম্ভব হয় এবং শীঘ্রপতন ও স্বপ্নদোষের হাত থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। এই আসন অভ্যাসে মেয়েদের বস্তি ও হাঁটুর স্নায়ুমন্ডলী বিশেষ প্রসারিত হওয়ায় সবল হয়, ফলে তাদের সন্তান প্রসবকালে বিশেষ কষ্ট পেতে হয় না। এই আসন অভ্যাসে স্ত্রী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের ব্রহ্মচর্য রক্ষা করতে সাহায্য করে। সিদ্ধযোগীগণ ইহাকে গোরক্ষাসন বলে থাকেন—আবার কেহ কেহ ইহাকে ব্রহ্মচর্য আসনও বলে থাকেন।

(১২) বজ্রাসন

জঙঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুঢ়পার্শ্বে পাদবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগীনাং সিদ্ধিদায়কম্।।

(ঘেরন্ড সংহিতা—২।১১)

প্রণালী—হাঁটু ভেঙে পায়ের পাতার অপর পিঠ নরম কম্বলের ওপর রেখে গোড়ালির উপর পাছা রেখে ২০ নং ছবির মত সোজা হয়ে বস এবং উভয় হাত উভয় জানুর উপর রাখ। এই অবস্থায় গুহ্যদ্বার যাতে গোড়ালিদ্বয়ের মাঝখানে

থাকে, সেদিকে দৃষ্টি রাখ। প্রথম প্রথম অভ্যাসের সময়ে হাঁটুতে কিঞ্চিৎ বেদনাবোধ হ'তে পারে, কয়েকদিন অভ্যাসের পর এইভাবে বসতে আর কোন কষ্ট হয় না। তবে হাঁটু ফোলা থাকলে (হাঁটুতে জল হলে) বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে অভ্যাস করা উচিত। এই আসন প্রথম প্রথম ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

২০ নং ছবি (বজ্রাসন)

এই আসন অভ্যাস করলে দেহের নিম্নভাগের স্নায়ু ও পেশী বজ্রের মত কঠিন ও মজবুত হয়। তাই এই আসনের নাম বজ্রাসন।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে সায়টিকা, পায়ের বাত ইত্যাদি হয় না, আহারের পরে এই আসন ৫/১০ মিনিট অভ্যাস করলে ভুক্তদ্রব্য সহজে পরিপাক হয়। অজীর্ণ রোগীদের আহারের পর এই আসন অভ্যাস করা ফলপ্রদ।

(১৩) সুপ্ত বজ্রাসন

সুপ্ত বজ্রাসন—বজ্রাসনের একটু প্রকার ভেদ—শায়িত অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করতে হয়—তাই এর নাম সুপ্ত বজ্রাসন।

বজ্রাসনে ভালভাবে অভ্যস্ত হলে পর সুপ্ত বজ্রাসন অভ্যাস করা উচিত।

প্রণালী—২০ নং ছবির মত বজ্রাসনে উপবেশন কর। এইবার কনুই বা হাতের উপর ভর দিয়ে চিৎ হয়ে শোও। এই অবস্থায় পৃষ্ঠদেশ যাতে ভূমি স্পর্শ করে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। প্রথম অবস্থায় মেরুদন্ড বেঁকে থাকে, অভ্যাসের দ্বারা ক্রমান্বয়ে এই বক্রতা কমে যাওয়ায় মেরুদন্ড প্রায় সরলভাবে ভূমি স্পর্শ করে। এখন হাত দু'টি কনুই থেকে ভেঙে পরস্পর সংলগ্ন ক'রে ২১ নং ছবির মত মাথার পাশে বালিশের মত রাখ এবং চোখ বন্ধ কর। এই আসন প্রথম প্রথম ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়। ৩ মিনিটের বেশী কখনও এই আসনে অবস্থান করা উচিত নয়। সুপ্ত বজ্রাসন থেকে ওঠবার সময় প্রথমে পা দুটি খুলে ছড়িয়ে দিয়ে পরে হাতের উপর ভার দিয়ে উঠে বসতে হয়।

২১ নং ছবি (সুপ্ত বজ্রাসন)

উপকারিতা—বজ্রাসনের সমস্ত ফলই সুপ্ত বজ্রাসনে আরও ভালোভাবে পাওয়া যায়। শুয়ে পড়ার দরুন নৌলীতে টান পড়ায় মলভান্ড ও অন্ত্রাদির ব্যায়াম হয়, ফলে কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার হয়। এই আসন অভ্যাসে লাম্বাগো বা কোমরের বাত রোগের তীব্রতা কম থাকে।

(১৪) সিংহাসন

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃক্ষিপেৎ।
দক্ষিণে সব্যগুল্‌ফন্তু দক্ষগুল্‌ফন্তুসব্যকে।।
হস্তৌ তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্তো নিরীক্ষেত নাসাগ্রাং সুসমাহিতঃ।।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ।
বন্ধত্রিতয়সন্ধানং কুরুতে চাসনোত্তমম্।।

(হঠযোগ প্রদীপিকা—১।৪৪)

প্রণালী—প্রথমে ২০ নং ছবির মত বজ্রাসনে বস। এখন হাঁটু দু'টি আস্তে আস্তে দু পাশে সরাতে থাক যে পর্যন্ত না উরুর সন্ধিস্থলে অল্প চাপ পড়ে। এইবার

২২ নং ছবি (সিংহাসন)

পায়ের পাতা দুটি অল্প সরিয়ে নিতম্বদেশ মাটিতে রেখে উভয় পায়ের বুড়ো আঙ্গুল পরস্পরের সঙ্গে সংলগ্ন কর।

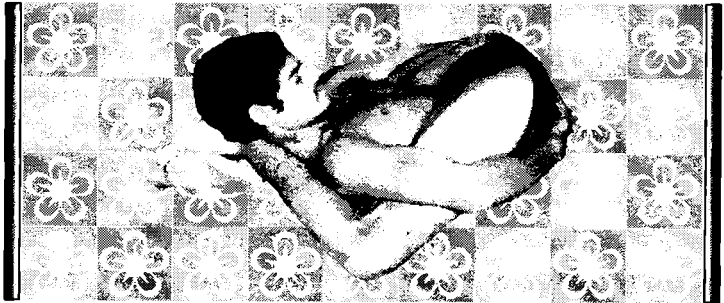
এই অবস্থায় আস্তে আস্তে দু চোয়াল প্রসারিত ক'রে মুখ-বিবর যতটা সম্ভব ফাঁক ক'রে জিহ্বা সাধ্যমত সামনে শিথিল ভাবে বার ক'রে এবং নাসাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ ক'রে ২২ নং ছবির মত দুহাত জানুর উপর রেখে মেরুদন্ড সোজা ক'রে বস।

এই অবস্থায় নাক দিয়ে দম নিয়ে সাধারণভাবে ১৫/২০ সেকেন্ড ধরে মুখ দিয়ে শব্দ সহকারে দম ছাড়, দম ছাড়ার সময় ভোকাল কর্ড কাঁপবে—পরে নাক দিয়ে দম নাও। এইরূপে ৫/৬ বার অভ্যাস কর।

এই আসন বেশ কয়েকদিন অভ্যাসের পর অভ্যাসকারী ২২ নং ছবির মত জিহ্বাটি সম্পূর্ণ বার ক'রে চিবুকটি কণ্ঠকূপে চেপে অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধ ক'রে দম নিতে ও ছাড়তে পারে।

উপকারিতা—এই আসন কণ্ঠের চার পাশের পেশীর কর্মক্ষমতার অভাবজনিত তোত্‌লামি সারাতে সক্ষম। স্বরের কর্কশতা এই আসন অভ্যাসে বহুল পরিমাণে দূর হয় এবং সঙ্গীত শিক্ষার্থীদের গলার স্বর মিষ্ট হয়। এই আসন শ্রবণশক্তি বৃদ্ধি করে এবং টন্‌সিলের অসুস্থতা দূর করতে সহায়তা করে। এই আসনের সঙ্গে সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন ও হলাসন অভ্যাস করলে আরও দ্রুত ফললাভ হয়।

(১৫) যোগনিদ্রা

প্রণালী—প্রথমে চিৎ হয়ে মেঝেতে শুয়ে পড়। এখন মাথা মেঝে থেকে তুলে দম নিতে নিতে ডান পা ঘাড়ের ওপর রাখ—পরে বাঁ পা আগের মত হাতের

২৩ নং ছবি (যোগনিদ্রা)

সাহায্যে তুলে ঘাড়ের ওপর অবস্থিত ডান পায়ের গোড়ালির ওপর রাখ।

এইবার ২৩ নং ছবির মত দু হাত কোমরের পাশ দিয়ে নিয়ে গিয়ে নিতম্বের তলায় শক্ত ক'রে ধর। এই অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে সামর্থ্যমত ১০/১৫ সেকেন্ড থাকার পর দম ছাড়তে ছাড়তে হাত ছেড়ে ও দু পা কাঁধ থেকে নামিয়ে ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন কর। এই আসন ৪ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসকালে হৃৎপিন্ড সম্পূর্ণ বিশ্রাম পায়। এই আসন দুর্বল হৃৎপিন্ডকে সবল করে। এই আসন অভ্যাসে দীর্ঘ শ্রমজনিত ক্লান্তি ও অনিদ্রাজনিত কষ্ট দূর হয়।

(১৬) গর্ভাসন

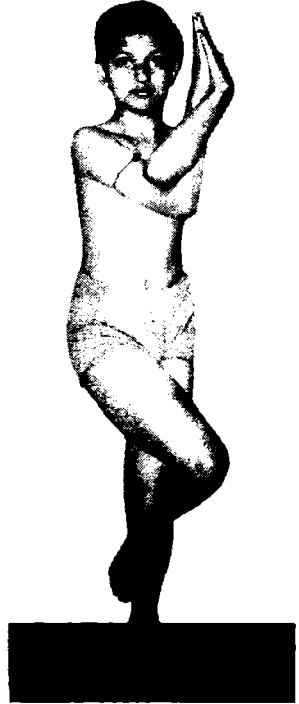
প্রণালী—১২ নং ছবির মত কুক্কুটাসনে বস। এখন দম নিয়ে দু হাত মাটি থেকে তুলে শরীরটাকে একটু পিছনে হেলিয়ে দিয়ে দু হাত নীচের ছবির মত মাথার উপর রাখ। এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে

২৪ নং ছবি (গর্ভাসন)

২৫/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর দম ছাড়তে ছাড়তে মাথা থেকে হাত নামিয়ে পা ছড়িয়ে বস ও ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন কর। এই আসন পায়ের অবস্থান বদল ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দেহের প্রতি অঙ্গে ভালভাবে রক্ত সঞ্চালিত হওয়ায় দেহের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় ও মুখ লাবণ্যমন্ডিত হয়।

(১৭) গরুড়াসন

প্রণালী—সোজা হয়ে দাঁড়াও। ডান হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙ্গে বাঁ কনুইয়ের নীচে দিয়ে নিয়ে গিয়ে ডান হাতের তালু বাঁ হাতের তালুতে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখ। এই বার বাঁ পা মাটিতে রেখে ডান পা দিয়ে বাঁ পা ২৫ নং ছবির মত পেঁচিয়ে ধর। এখন স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে এই অবস্থানে ৩০ সেঃ থাকবার পর পা ও হাত বদল ক'রে আবার অভ্যাস কর। এইভাবে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

২৫ নং ছবি (গরুড়াসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পায়ের ও হাতের গঠন সুন্দর হওয়ার সাথে সাথে তাদের শক্তি বৃদ্ধি পায়। পায়ে বাত হতে পারে না। বাঁকা মেরুদন্ড সোজা হয় এবং ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা সহজ হয়। দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে।

(১৮) বৃক্ষাসন

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্‌ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ।।

(ঘেরন্ড সংহিতা—২।৩০)

প্রণালী—দু'পায়ের উপর সমানভাবে ভর রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এখন ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ দিকে নিয়ে গিয়ে বাঁ জানুর মূলদেশে ডান পা রাখ—বাঁ পায়ের ওপর দেহের ভার রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এই অবস্থায় হাত দুটি ২৬ নং ছবির মত নমস্কারের ভঙ্গীতে বুকের কাছে রাখ এবং ৩০ সেঃ এইভাবে থাক। পরে পা বদল করে ঠিক এই রকমভাবে আবার অভ্যাস কর।

এই আসন প্রতি পায়ে দুবার করে ৪ বার অভ্যাস কর।

২৬ নং ছবি (বৃক্ষাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দেহের ভারসাম্য ঠিক থাকে এবং পায়ের, কোমরের ও মেরুদন্ডের শক্তি বৃদ্ধি পায়।

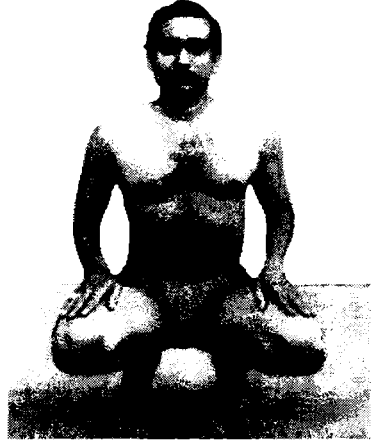
(১৯) উৎকটাসন

অঙ্গুষ্ঠভ্যামষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্।।

(ঘেরন্ড সংহিতা—২।২৩)

প্রথম প্রণালী

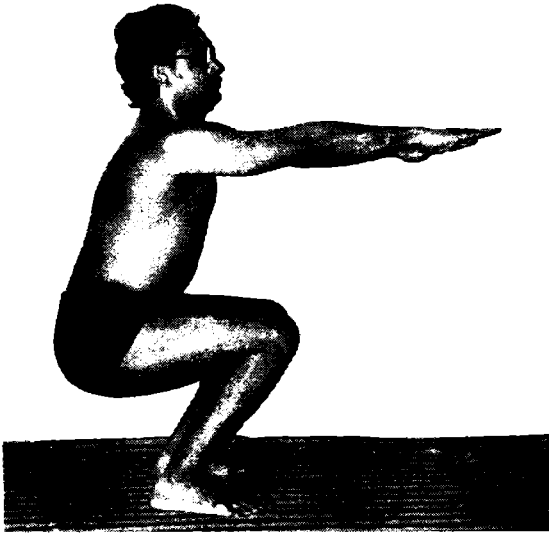
প্রণালী—দু'পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে দুপায়ের গোড়ালি তুলে দাঁড়াও। এইবার দু'জানুর ওপর দুহাত রেখে হাঁটু ভেঙ্গে গুহ্যদেশ দুপায়ের গোড়ালির ওপর রাখ ও ২৭ নং ছবির মত সোজা হয়ে বস। এই অবস্থায় দু হাঁটু জোড়া ক'রেও অভ্যাস করা যায়। প্রথম শিক্ষার্থী, প্রতি বারে ২০ সেঃ করে ৪ বার অবস্থান করবে। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে এই আসন অভ্যাসের সময় ক্রমান্বয়ে বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে জানুর সংযোগস্থলের স্নায়ু ও পেশী সবল হওয়ায় হাঁটুতে বাত হতে পারে না—কটিবাত থাকলে সেরে যায় এবং পায়ের গোদ সারাতে সাহায্য করে। জলবস্তি-ক্রিয়া অভ্যাসে এই আসনের বিশেষ প্রয়োজন।

২৭ নং ছবি (উৎকটাসন)

দ্বিতীয় প্রণালী

প্রণালী—পায়ের পাতা দুটি ৭/৮ ইঞ্চি ফাঁক রেখে হাত দুটি সামনে প্রসারিত ক'রে মেঝের সঙ্গে সমান্তরাল রেখে সোজা হ'য়ে দাঁড়াও।

এইবার হাঁটু ভেঙে চেয়ারে বসার ভঙ্গিমায় ২৮ নং ছবির মত মেরুদন্ড সোজা রেখে বস।

এই আসন স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে প্রতিবারে ২০/৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং প্রতিবার আসন অভ্যাসের পর ২০/৩০ সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করতে হবে।

২৮ নং ছবি (উৎকটাসন দ্বিতীয় প্রণালী)

উপকারিতা—প্রথম প্রণালীর বর্ণিত প্রায় সকল উপকারই এই প্রণালী অভ্যাসে পাওয়া যায়।

উপরে বর্ণিত দুটি প্রণালীর মধ্যে প্রথম প্রণালীটি অভ্যাস অধিকতর সহজসাধ্য।

স্বাস্থ্যাসন

স্বাস্থ্যাসন অভ্যাসে আমাদের শরীরের স্নায়ুগুলি অধিক সবল হয়, তন্তু ও পেশীগুলি সুগঠিত হয় এবং আমাদের দেহস্থ রোগ প্রতিরোধক শক্তি অধিকতর কর্মক্ষম হওয়ায় দেহে প্রবেশকারী রোগজীবাণু সহজে ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়, ফলে দেহ নীরোগ হওয়ায় দেহ-মন একত্রে সর্বকার্যের উপযুক্ত হয়। ধ্যানাসনের মত স্বাস্থ্যাসন যখন তখন দিনে যতবার খুশী বা যতক্ষণ ইচ্ছা অভ্যাস করা যায় না। স্ত্রী-পুরুষ ভেদে, বয়স ও শরীরের অবস্থা ভেদে এই আসন অভ্যাস করতে হয়, এই পুস্তকে যে সমস্ত স্বাস্থ্যাসন সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে, সেগুলি কতক্ষণ, কতবার অভ্যাস করতে হবে, সে সম্বন্ধে প্রতি আসন অভ্যাসের প্রণালী বর্ণনাকালে সুস্পষ্টভাবে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে কিন্তু এই নির্দেশ সাধারণ স্বাস্থ্যবান তরুণ ও সাধারণ স্বাস্থ্যবতী তরুণীদের উপযোগী। **যারা অপেক্ষাকৃত দুর্বল, তারা প্রদত্ত মাত্রা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ কম মাত্রায় প্রতি আসন অভ্যাস করবে, আর যারা রোগী তারা যোগ-ব্যায়াম বিশেষজ্ঞের নির্দেশ মত চলবে।** ৫ থেকে ১০ বৎসর বয়সের বালক-বালিকারা এই পুস্তকে প্রদত্ত ধ্যানাসনগুলি ও স্বাস্থ্যাসনগুলি অর্ধমাত্রায় অভ্যাস করলে দ্রুত স্বাস্থ্যোন্নতি হবার সম্ভাবনা থাকে। **স্বাস্থ্যাসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হয়।**

(২০) শবাসন

উত্তান শববদ্‌ভূমৌ শয়ানন্তু শবাসনম্।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—২।১৭)

এই আসনে অবস্থানকালে শব অর্থাৎ মড়ার মত নিস্পন্দভাবে শুয়ে বিশ্রাম নিতে হয়। তাই এই আসনের নাম শবাসন।

প্রণালী—চিৎ হয়ে শুয়ে পড়, পা দুটি লম্বা করে দাও, দুপায়ের মাঝে এক ফুট থেকে দেড় ফুট ফাঁক থাকবে। পায়ের গোড়ালি ভিতর দিকে থাকবে এবং আঙ্গুলগুলি বাহিরের দিকে থাকবে। হাত দুটিও লম্বালম্বিভাবে নিজের সুবিধামত শরীরের দুপাশে মাটিতে রেখে হাতের চেটো উপর দিকে রেখে শরীরটা যতটা পার আলগা করে দাও। ২৯ নং ছবি দেখ।

"শরীর আল্‌গা করে দাও"—মুখে বলা যত সহজ কাজে করা তত সহজ নয়। প্রথমে শরীরের নীচের অংশ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল থেকে শুরু করে পায়ের

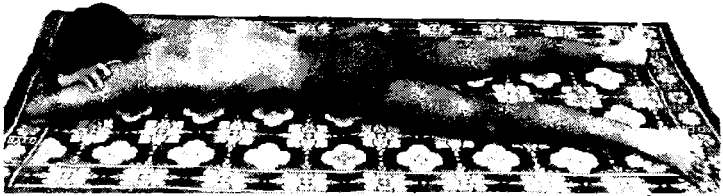
অন্যান্য আঙ্গুল, পায়ের পাতা, কাফ, হাঁটু, থাই-এর মাংসপেশী এবং কোমর থেকে সমস্ত পা অর্থাৎ প্রতিটি অঙ্গকে চিন্তা করতে হবে এবং তাদের যেন ঘুম পাড়িয়ে দিতে হবে। এইভাবে পিঠের, বুকের, কাঁধের এবং পরিশেষে ঘাড় ও মাথার মাংসপেশীগুলিকে শিথিল করে দিতে হবে। সর্বদাই লক্ষ্য রাখতে হবে শরীরের কোন স্নায়ুমন্ডলী এবং মাংসপেশী যেন বিন্দুমাত্র শক্ত হয়ে না থাকে।

এরপর মনটা দম নেওয়া এবং ছাড়ার উপর রাখতে হয়। এ অবস্থায় একভাবে অনেক ক্ষণ ধরে দম নিতে এবং অনেক ক্ষণ ধরে দম ছাড়তে হবে। ঠিক যেন রাতের প্রহরীর মত মনকে শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গের কাছে নিয়ে যেতে হবে। বহির্জগত থেকে মনকে সরিয়ে এনে সর্বদাই লক্ষ্য রাখতে হবে শরীরের শিথিলতা বজায় আছে কি না। এই অবস্থায় বহির্জগতের কোন শব্দ শুনতে না পাওয়াই ভাল। শরীরের শিথিলতা অনুভব করার পরে নাক এবং কপালের সংযোগস্থল বা দুটি ভ্রূ-র মাঝে দম নেওয়া এবং ছাড়ার সময় বাতাসের ঘর্ষণ অনুভব করতে হবে। মনে হবে ঠান্ডা বাতাস নাক দিয়ে শরীরে প্রবেশ করছে আর গরম বাতাস নাক দিয়ে বাইরে আসছে।এ অবস্থায় নাকে কোন শব্দ হবে না।

২৯ নং ছবি (শবাসন)

যোগাসন অভ্যাস শুধু শারীরিকভাবে করলেই হবে না, চাই সম্পূর্ণ মানসিক প্রস্তুতি। তাই শবাসন অভ্যাসের সময় কল্পনা করতে হবে পৃথিবীতে নিজে এবং নিজের সত্তা ছাড়া আর কিছুই নেই। নিজেকে ভাসিয়ে দিতে হবে মহাশূন্যে অথবা সমুদ্রে নুলিয়াদের ভাসমান ডিঙ্গির মত। এই সময় বাস্তব জীবনের কোনও দেনা-পাওনা এবং সাংসারিক দুশ্চিন্তা থাকবে না, ঠিকমত অভ্যাসের ফলে আমাদের

প্রয়াতন্য অর্থাৎ নিউরো মাসকুলার ইউনিট্ এর উপর প্রভাব বিস্তার করায় আমাদের সমস্ত স্নায়ুমন্ডলী শিথিল হয়।—আমাদের সারাদিনের চিন্তাচ্ছন্ন স্নায়ুগুলি বিশ্রাম পাবে, প্রশমিত হবে উত্তেজনা পাবে পূর্ণ তৎপরতা এবং আভ্যন্তরীণ যন্ত্রাংশগুলি কর্মঠ হয়ে উঠবে। সবচাইতে বেশী বিশ্রাম পাবে আমাদের ফুস্ফুস্ এবং হৃৎপিন্ড।

আসন অভ্যাসকারীরা যে কোন আসন অভ্যাসের সময় অর্থাৎ কোন একটি আসনে ২০/৩০ সেঃ থাকাকালীন শবাসনের এই শারীরিক এবং মানসিক শান্তি এবং শিথিলতাকে বজায় রেখে অভ্যাস করলে অনেক বেশী উপকৃত হবে।

৩০ নং ছবি (মকরাসন)

কোন কোন আসন অভ্যাসের পর উপুড় হয়েও শবাসন অভ্যাস করা যায়। ৩০ নং ছবি দেখ। এইভাবে শবাসন অভ্যাস করাকে মকরাসন বলে।

যৌগিক ব্যায়ামের একটি সাধারণ নিয়ম—প্রতি আসন অভ্যাসের পর শবাসনে বিশ্রাম করা। **সঠিক পদ্ধতিতে শবাসন অভ্যাসের জন্য আমাদের প্রকাশিত "প্রশান্তি-ক্যাসেট" বিশেষ সাহায্য করবে।** প্রথম ১ মাস নিয়মিত ক্যাসেট চালিয়ে অভ্যাস করলে তবেই ব্যাপারটা অনুভব করা সম্ভব হবে।

উপকারিতা—মাংসপেশীগুলিকে শিথিল ক'রে দেওয়ার ফলে এদের কর্মক্ষমতা আরও বেড়ে যায়। শিরার মধ্যে ভালভাবে রক্ত সঞ্চালিত হওয়ায় ক্লান্তি সহজে দূর হয়ে যায়। যাঁরা অধিক রক্তের চাপের জন্য অসুস্থতাবোধ করেন তাঁদের এই আসন অভ্যাসে বিশেষ উপকার হয়।

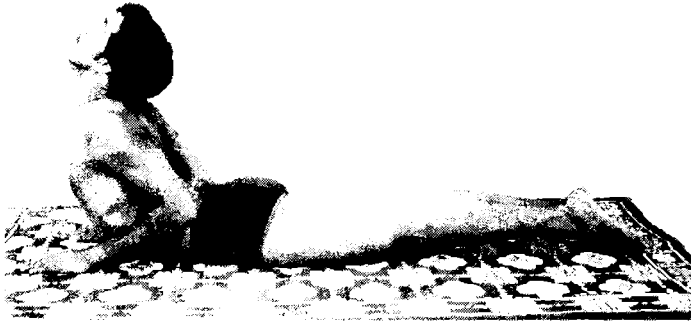
ছাত্ররা যদি সমস্ত দেহ-মন ও স্নায়ুমন্ডলী শিথিল ক'রে এই আসনটি দিনে ২০ মিনিট অভ্যাস করে, তাহলে তারা পরীক্ষার সময় অধিক রাত্রি পর্যন্ত পড়াশুনা করলেও তাদের স্বাস্থ্যহানি হবার সম্ভাবনা থাকে না। চাকুরীজীবী ব্যক্তিরা যদি অফিসে টিফিনের অবসর সময় নিজ নিজ চেয়ারে বসে ৫/১০ মিনিট শরীরের সমস্ত মাংসপেশী ও স্নায়ুমন্ডলীকে শিথিল ক'রে দেওয়ার পদ্ধতি অভ্যাস করতে পারেন, তা হ'লে একটানা দীর্ঘক্ষণ কর্মজনিত ক্লান্তি ৫/১০ মিনিটের মধ্যে দূর

ক'রে নবোদ্যমে বাকী কাজগুলি সুসম্পন্ন করতে পারবেন। এছাড়া তাঁরা কর্মস্থল থেকে বাড়ি ফিরে হাত মুখ ধুয়ে কিছু খেয়ে ১০/১৫ মিনিট শবাসনে বিশ্রাম করলে দ্রুত ক্লান্তি দূর করে নতুন কর্মশক্তি লাভ করতে পারবেন। উচ্চ রক্তচাপাক্রান্ত রোগীদের এই আসন বিশেষ প্রয়োজন। আসন অভ্যাসকারীকে অবশ্যই মনে রাখতে হবে—আমরা যতক্ষণ একটি আসনের ভঙ্গিমায় থাকি তখন যতটা উক্ত আসনের উপকারিতা লাভ করি তার চাইতে অনেক বেশী উপকৃত হই আসন অভ্যাসের পর শবাসন করে। সুতরাং এই শবাসন-কে খুব ভাল করে উপলব্ধি করতে হবে। অনুভব করতে পারলে তবেই এর মধ্যে দিয়ে ঐশ্বরিক আনন্দ পাওয়া সম্ভব। এই আসন স্ট্রেচিং ব্যায়ামে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

(২১) ভুজংগাসন

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধ্যেভূমৌ বিনির্ণ্যসেৎ।
করতলাভ্যাং ধরাংধৃত্বা উর্ধ্বশীর্ষঃ ফণীবহি।
দেহাগ্নিবর্দ্ধতে নিত্যং সর্বরোগবিনাশনম্।
জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজঙ্গাসনম্।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—২।৩৭)

এই আসনে অবস্থানকালে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশকে উপরে তুলতে হয়, এই সময় এই আসন অভ্যাসকারীকে ভুজংগ (অর্থাৎ সাপ) ফণা তুললে যেমন

৩১ নং ছবি (ভুজংগাসন)

দেখতে হয়, সেই রকম দেখতে হয়। তাই মনে হয়, এই আসনের নাম ভুজংগাসন।

প্রণালী—শরীরের সমস্ত মাংসপেশীকে শিথিল করে পা দু'টি জোড়া করে উপুড় হয়ে শোও। এইবার দুই হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে বুকের কাছে কাঁধের তলায় মাটিতে হাতের তালু রাখ। এখন হাতের উপর অল্প ভর দিয়ে চিবুক উপরে তোল ও ঘাড় পিছন দিকে নিয়ে যাও এবং সঙ্গে সঙ্গে পা থেকে নাভি পর্যন্ত শরীরের নীচের অংশ ভূমি সংলগ্ন রেখে দেহের উপরের অংশ (হাতের উপর বেশী জোর না দিয়ে শুধু বুক ও কোমরের উপর জোর দিয়ে) উপরে তোল এবং ৩১ নং ছবির মত মেরুদন্ড পিছনের দিকে বাঁকাও। এই অবস্থায় সমস্ত শরীর শিথিল করে ২০/৩০ সেকেন্ড থেকে যথাক্রমে পেট, বুক, ঘাড় ও চিবুক নামিয়ে ভূমি সংলগ্ন কর এবং ১৫/২০ সেকেন্ড চিৎ হয়ে শবাসন কর। এইভাবে এই আসন ও শবাসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। এই আসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নেবে ও ছাড়বে।

কিছুদিন অভ্যাসের পর এই আসন অভ্যাসকারী ইচ্ছা করলে হাতের তালু ভূমি থেকে তুলে প্রদত্ত নির্দেশ মত আসন অভ্যাস করতে পারবে।

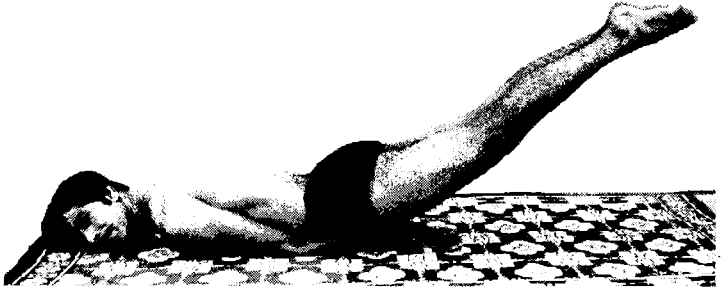
উপকারিতা—এই আসনে মেরুদন্ডের কাঠিন্য দূর ক'রে একে নমনীয় করে এবং মেরুদন্ডে অধিক রক্ত পাঠিয়ে স্নায়ুমন্ডলীকে সতেজ করে। নাভি ভূমিতে রেখে মাথা, ঘাড় ও পিঠ বিপরীত দিকে বাঁকানোর দরুন মেরুদন্ডের অগ্রমুখী বক্রতা সেরে যায়, কোমরে বাত হতে পারে না, হৃৎপিন্ড সবল ও বুকের গঠন সুন্দর হয়। যারা কোল-কুঁজো এই আসন তাদের বিশেষ উপকারী। এই আসনে হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। এছাড়া পুরুষদের মরকন্ড এবং মেয়েদের ঋতু রোগ ও শ্বেত প্রদরাদি স্ত্রীরোগ আরোগ্যে এই আসন বিশেষ সহায়তা করে। এই আসন অভ্যাসে এডরেনাল গ্রন্থির কাজ ভাল হয় এবং কুলকুন্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হন। ভুজংগাসন অভ্যাসের পর শলভাসন অভ্যাস একান্ত প্রয়োজন।

(২২) শলভাসন

অধাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে ভূমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ।।
(ঘেরন্ড-সংহিতা—২।২৪)

'শলভ' মানে পতঙ্গ। এই আসন অভ্যাসকালে দেহ পতঙ্গের আকার ধারণ ক'রে তাই এর নাম শলভাসন।

প্রণালী—দেহ সম্পূর্ণ প্রসারিত ক'রে কম্বল বা নরম বিছানায় উপুড় হয়ে শোও। হাতের তালু উরুর সঙ্গে লাগিয়ে মাটিতে রাখ। (হাতের তালু কম্বলের উপরে থাকবে, কাঁধ ও কপাল বিছানায় লেগে থাকবে।) এইবার দম নিয়ে প্রথমে দম বন্ধ করে নাভি

থেকে পা পর্যন্ত দেহ্ শক্ত করে ৩২ নং ছবির মত শূন্যে তোল। এখন দৃষ্টি রাখতে হবে যাতে—পায়ের আঙ্গুল সরল থাকে হাঁটু না বাঁকে বা কাঁধ উপরে উঠে না যায়। এর পর সমস্ত শরীর শিথিল করে ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড এই অবস্থায় থেকে দম ছাড়তে ছাড়তে

৩২ নং ছবি (শলভাসন)

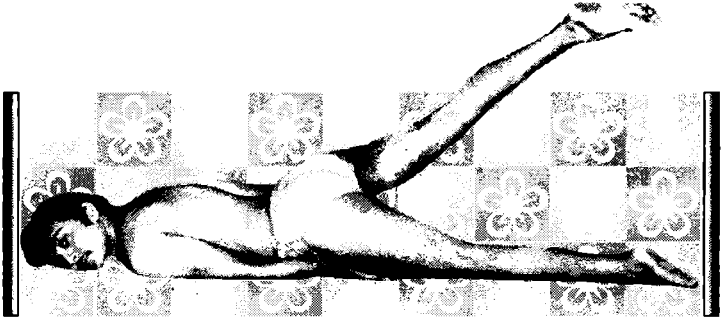
দেহ শিথিল করে মাটিতে নামাও। এই আসনটি প্রথমে ৩ বার, পরে ৫/১০ বার অভ্যাস করা যায়।

প্রথম অভ্যাসকারী প্রথম কিছুদিন এই নিয়মে দম নেবে কিন্তু কয়েকদিন অভ্যাসের পর আসন অভ্যাসকালে দম বন্ধ না করে স্বাভাবিকভাবে দম নেবে ও ছাড়বে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মধ্যচ্ছদা অর্থাৎ বুক ও পেটের মাঝখানকার পর্দাটির ক্রিয়া ভাল হওয়ায় হৃৎযন্ত্র ও হজমযন্ত্রের কাজ ভাল হয়। পেটের নীচের ও পাছার পেশীগুলি মজবুত হওয়ায় এবং-মেরুদন্ডের কাজ ভাল হওয়ায় কোমরের ব্যথা, সায়টিকার ব্যথা ও কটিবাত ইত্যাদি সেরে যায়। এ ছাড়া এই আসনে ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, খাবার পর পেটফাঁপা রোগ সারায় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। এই আসন অল্পদিন অভ্যাসে মেয়েদের অনেকদিনের ঋতুকালীন মাজা ব্যথা আরোগ্য হয়। এই আসনে এডরেনাল গ্রন্থির কাজ ভাল হয়।

এই আসন অভ্যাসের সময় বুক ও ফুস্‌ফুসের উপর একটু চাপ পড়ে, যাদের ফুস্‌ফুস দুর্বল ও যাদের হৃদরোগ আছে, তাদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

(২৩) অর্ধশলভাসন

প্রথম প্রথম যাদের শলভাসন অভ্যাস কষ্টকর হবে, তারা প্রথমে প্রদত্ত নির্দেশ মত বাঁ পা যতদূর সম্ভব ৩৩ নং ছবির মত উপরে তুলে নিজের সাধ্যমত ৫/১০ সেকেন্ড থেকে বাঁ পা নামিয়ে ডান পায়েও ঐরকমভাবে অভ্যাস করবে। ইহাকে **অর্ধশলভাসন**

৩৩ নং ছবি (অর্ধশলভাসন)

বলে। যোগ শাস্ত্রে-অর্ধশলভাসনের উল্লেখ নেই। শলভাসন অভ্যাসে অক্ষম ব্যক্তিদের সুবিধার জন্য স্বামী কুবলয়ানন্দ এই আসন প্রচলন করেন। কিছুদিন অর্ধশলভাসন অভ্যাস করার পর পূর্ণ শলভাসন অভ্যাস সহজ হয়।

উপকারিতা—এই আসনে শলভাসনের সমস্ত উপকারিতা লাভ করা যায়।

(২৪) ধনুরাসন

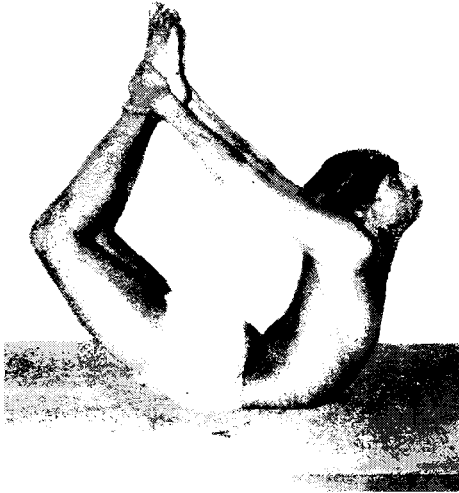
প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দন্ডরূপৌ করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্।
কৃত্বা ধনুস্তুল্য পরিবর্ত্তিতাঙ্গং নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—২।১৬)

এই আসনে দেহ ধনুকের আকার ধারণ করে, তাই এই আসনের নাম ধনুরাসন।

প্রণালী—শরীর শিথিল ক'রে উপুড় হয়ে শোও। এইবার পা দু'টি হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙে পিঠের কাছে আন এবং দু'হাত দিয়ে গোড়ালি শক্ত ক'রে ধর এবং প্রথম অভ্যাসকারী হাঁটু সাধ্যমত ১০/১২ ইঞ্চি ফাঁক করবে। এখন হাত দিয়ে গোড়ালি টেনে উপরে তোল এবং তলপেট কেবলমাত্র ভূমি সংলগ্ন রেখে বুক ও হাঁটু যতদূর সম্ভব মাটি থেকে তুলে শরীরটাকে ৩৪ নং ছবির মত পিছন দিকে ধনুকের মত বাঁকাও। এই অবস্থায় সমস্ত

শরীর শবাসনের মত শিথিল করে ২০/৩০ সেকেন্ড থেকে পূর্বের অবস্থায় ফিরে যাও এবং ১০ সেকেন্ড শবাসনে বিশ্রাম কর। এইভাবে ৪ বার অভ্যাস কর। পরে হাঁটু ও গোড়ালি একত্রে রেখে অভ্যাস করবে।

উপকারিতা—এই আসনে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়, যকৃতের কাজ ভাল হয়, পেটের ও কোমরের চর্বি কমায়, মেরুদন্ড নমনীয় করে, বুকের বেষ্টনী ও পাঁজরের হাড় বাড়াতে সাহায্য করে। যারা সম্ভবতঃ কোলকুঁজো, তারা এই আসন অভ্যাস করলে মেরুদন্ড সোজা হওয়ার দরুন স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

৩৪ নং ছবি (ধনুরাসন)

ভুজংগাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন এই তিনটি মিলে একটি পূর্ণাঙ্গ আসন—ভুজংগাসন মেরুদন্ডের উপরের অংশ শলভাসন মেরুদন্ডের নীচের অংশ ও ধনুরাসন মেরুদন্ডের মধ্যভাগকে নমনীয় করে এবং মেরুদন্ডের স্নায়ুতন্তুগুলিকে অধিক কর্মক্ষম করে। এডরেনাল গ্রন্থিকে অধিক কর্মক্ষম করে।

ধনুরাসন অভ্যাসের পর চক্রাসন অভ্যাস একান্ত প্রয়োজন।

(২৫) চক্রাসন

প্রণালী—চিৎ হয়ে শোও। এখন দুই হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে হাতের তালু দু' কাঁধের কাছে মেঝেতে রাখ এবং সঙ্গে সঙ্গে দু'পা হাঁটুর কাছে ভেঙে পায়ের গোড়ালি সামান্য ফাঁক ক'রে পাছার কাছে আন। এইবার হাত ও পায়ের উপর জোর দিয়ে কোমর, পিঠ ও মাথা তোল। এই অবস্থায় হাত ও পা যতদূর সম্ভব প্রসারিত ও সোজা ক'রে এবং সাধ্যমত পাছা ও পেট উপরে তুলে ৩৫ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই আসন প্রথম প্রথম ১০/১২ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতি আসন অভ্যাসের পর ১০/২০ সেকেন্ড শবাসন করা একান্ত আবশ্যক। অভ্যাসকালে সমস্ত দেহ ও মনকে শবাসনের মত শিথিল করার চেষ্টা করবে। চক্রাসন ধনুরাসনের পরিপূরক।

৩৫ নং ছবি (চক্রাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ড প্রসারিত হয়—সবল অথচ নমনীয় হওয়ায় যৌবন দীর্ঘস্থায়ী হয়, বুকের হাড় বৃদ্ধি পাওয়ায় বুকের গঠন ভাল হয় এবং

মহিলাদের বেলায় স্তনগ্রন্থির শিথিলতা রোধ করায় সন্তানের জননী হলেও মহিলাদের দেহের উপরের গঠন বেশ আঁটসাঁট ও দৃঢ় থাকে। দেহের ক্ষিপ্রতা বাড়াতে এই আসনটি ফলপ্রদ।

(২৬) পূর্ণ চক্রাসন

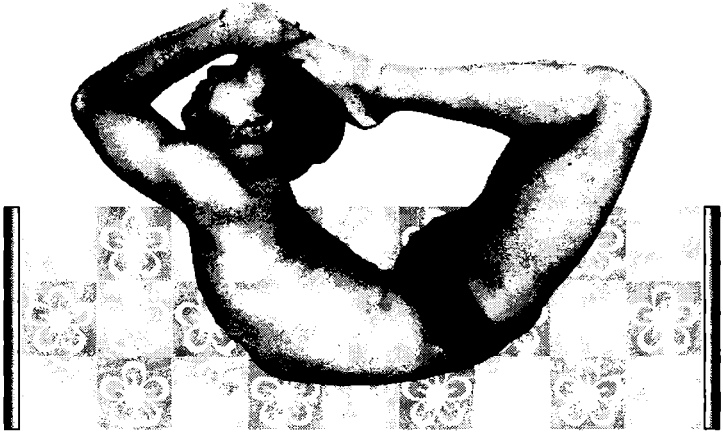
প্রণালী—৩৫ নং ছবির মত চক্রাসন কর। এখন দম নিতে নিতে দু'হাত ও দু'পা ক্রমান্বয়ে কাছে এনে দু'হাত দিয়ে ৩৬ নং ছবির মত কাছে আনা দু পায়ের গোড়ালি ধরো এবং মাথা যতদূর সম্ভব পিছনে নিয়ে যাও। এই অবস্থায়

৩৬ নং ছবি (পূর্ণ চক্রাসন)

স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে শরীর শিথিল করে ২০/৩০ সেকেন্ড থেকে, কনুই ও হাঁটুর কাছ থেকে যথাক্রমে হাত ও পা ভাঁজ করে চিৎ হ'য়ে শুয়ে ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসনে বিশ্রাম কর। এই ভাবে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসনে চক্রাসনের সমস্ত উপকারিতা আরো ভালভাবে লাভ করা যায়।

(২৭) বৃশ্চিকাসন

প্রণালী—প্রথমে ৩৪ নং ছবির মত ধনুরাসন কর। এইবার দু'হাত দিয়ে দুপায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধ'রে পায়ের পাতা দুটি টেনে এনে ৩৭ নং ছবির মত মাথার তালুর উপর রাখ। দম স্বাভাবিকভাবে নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেকেন্ড এই অবস্থানে থাকবার পর দম ছাড়তে ছাড়তে হাত ও পা আল্‌গা করে শবাসনে বিশ্রাম কর।এই আসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

৩৭ নং ছবি (বৃশ্চিকাসন)

উপকারিতা—এই আসনে ধনুরাসনের সমস্ত উপকার তো পাওয়া যায়ই—তাছাড়া স্নায়ু ও পেশীর শক্তি বৃদ্ধি পায়।

(২৮) অর্ধচন্দ্রাসন

এই আসনটি অভ্যাসের সময় সমস্ত দেহটিকে অর্ধচন্দ্রের মত দেখায় তাই মনে হয়, এই আসনটিকে অর্ধচন্দ্রাসন বলে।

প্রণালী—দু'পা জোড়া ক'রে সোজা হয়ে দাঁড়াও। দু'টি হাত কানের সঙ্গে সংলগ্ন রেখে মাথার উপর তোল। এইবার আস্তে আস্তে কোমর থেকে হাত সমেত উপরের শরীর যতদূর সম্ভব শিথিল করে ৩৮ নং ছবির মত পিছন দিকে বাঁকাও এবং এই অবস্থায় সামর্থ্য মত যতক্ষণ সম্ভব থেকে, কোমর থেকে উপরের শরীর সোজা ক'রে আস্তে আস্তে কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বাঁকিয়ে দু'হাত দিয়ে দু'পা ছোঁবার চেষ্টা কর। এই আসন ৩/৪ বার অভ্যাসের পর ১ মিনিট শবাসনে বিশ্রাম কর।

৩৮ নং ছবি (অর্ধচন্দ্রাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। এছাড়া মেরুদন্ড নমনীয় অথচ সবল হওয়ায় বার্ধক্য আমাদের সহজে আক্রমণ করতে পারে না—যৌবন দীর্ঘস্থায়ী হয়। এডরেনাল গ্রন্থির এবং কিড্নির কাজ ভাল হয়।

অর্ধচন্দ্রাসনের পর পদহস্তাসন অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন।

(২৯) পদহস্তাসন

পদহস্তাসন পশ্চিমোত্তানাসনের প্রকার ভেদ—দাঁড়িয়ে পশ্চিমোত্তানাসন করলেই পদহস্তাসন হয়। এই আসন অভ্যাসে বিশেষ ক'রে পদ ও হস্তের পেশী ও স্নায়ুমন্ডলীকে সুস্থ করে, তাই এই আসনের নাম পদহস্তাসন।

প্রণালী—বুক চিতিয়ে দেহ টান করে 'প্রস্তুত' (অ্যাটেনসন্) অবস্থানের মত পা জোড়া করে দাঁড়াও এবং দম নিতে নিতে হাত দুটি কানের সঙ্গে চেপে মাথার উপর তোল। এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বেঁকিয়ে দু'হাতের তালু দু পায়ের দু পাশে মাটিতে রাখ—এইবার ৩৯ নং ছবির মত কপাল হাঁটুতে ঠেকাও। এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নাও এবং ছাড়। প্রথম প্রথম অভ্যাসকারীদের পক্ষে এইরূপ করা শক্ত—এই সময় হাঁটু প্রয়োজনমত ভেঙ্গে অভ্যাস করতে পার—তবে কয়েকদিন চেষ্টা করলে হাঁটু সোজা রেখে অভ্যাস করা সহজ হয়ে যায়। প্রথম প্রথম সামর্থ্যানুযায়ী ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড এই আসনে থেকে দম নিতে নিতে হাতসহ কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ উপরে তুলে আগের মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে হাত নামাও। এইভাবে ৫/৬ বার অভ্যাসের পর ১ মিনিট শবাসন কর। এই আসন অভ্যাসকালে যাতে হাঁটু না ভাঙ্গে—সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। স্থূলকায় ব্যক্তিদের প্রথম প্রথম অসুবিধা হলেও নিয়মিত অভ্যাসে সহজ সাধ্য হবে। প্রয়োজনে দু পায়ের গোছ ধরে অভ্যাস করবে।

৩৯ নং ছবি (পদহস্তাসন)

উপকারিতা—এই আসনে তলপেটের সংকোচনের দরুন পাকস্থলী, যকৃৎ, পাচনতন্ত্র, মূত্রাশয় ও প্যাংক্রিয়াস প্রভৃতি পুষ্ট হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, ডায়াবেটিস প্রভৃতি দূর হতে সাহায্য করে এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া এ আসনে মেরুদন্ডের নমনীয়তা বাড়ে এবং দেহের অসামঞ্জস্য দূর করে অর্থাৎ যাদের নীচের অঙ্গ উপরের অঙ্গের চেয়ে ছোট, তারা এই আসন কিছুদিন অভ্যাস করলে সহজেই দেহের সামঞ্জস্য ফিরিয়ে আনতে পারবে। এই আসন উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক। রক্তাল্পতা রোগী রোজ প্রতিবারে ১০ সেকেন্ড ক'রে এই আসন ৪ বার অভ্যাস করবে, প্রতিবার অভ্যাসের পর ১০ সেকেন্ড করে শবাসন অভ্যাস করলে রক্তাল্পতা সহজে নিরাময় হয়। উচ্চ রক্ত চাপাক্রান্ত রোগীদের এই আসন অভ্যাস করা নিষেধ।

(৩০) ত্রিকোণাসন

এই আসনে দেহ ত্রিকোণ অর্থাৎ ত্রিভূজের মত দেখায়—তাই এই আসনের নাম ত্রিকোণাসন।

৪০ নং ছবি (ত্রিকোণাসন)

প্রণালী—পা দুটি সুবিধামত দু ফুট থেকে তিন ফুট ফাঁক ক'রে দাঁড়াও। এইবার কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ বাঁ দিকে বেঁকিয়ে ৪০ নং ছবির মত উপরে প্রসারিত ডান হাতের দিকে তাকাও, এই অবস্থায় সাধ্যমত সমস্ত শরীর শিথিল করে ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড থেকে হাত দেহের দু'পাশে নামিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এবার আগের মত বিপরীতদিকে এই আসনটি অভ্যাস কর অর্থাৎ এবার কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ ডান দিকে বেঁকিয়ে ডান হাত দিয়ে ডান পা ছোঁও এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘাড় বাঁকাও এবং উপরে প্রসারিত বাঁ হাতের দিকে তাকাও। এই অবস্থায় আগের মত সমস্ত শরীর শিথিল করে ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড থেকে হাত দেহের দুপাশে নামিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও।

এই আসন প্রতি দিকে ৩ বার ক'রে উভয় দিকে ৬ বার অভ্যাস করার পর ১ মিনিট শবাসন করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ডে রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পাওয়ায় মেরুদন্ড সরল অথচ নমনীয় হয়। কটির বাত ও বেদনা এই আসনে কমে যায়। বক্র মেরুদন্ড সরল হয়।

(৩১) শশাংগাসন

শশ মানে খরগোস এবং শশাংগ মানে খরগোসের দেহ। খরগোস ভয় পেলে মাথা নীচু করে নিজেকে লুকিয়ে রাখতে চেষ্টা করে। এই আসনে অবস্থানকালে

৪১ নং ছবি (শশাংগাসন)

আসনকারীর দেহ অনেকটা সেইরূপ দেখায়; তাই এই আসনের নাম শশাংগাসন।

প্রণালী—হাঁটু গেড়ে বজ্রাসনে বস। দু'হাত দিয়ে পায়ের গোড়ালি চেপে ধ'রে এবং সঙ্গে সঙ্গে মাথা নুইয়ে হাঁটুর সামনে এনে মাথার তালু মাটিতে রেখে কপাল হাঁটুতে ঠেকাও। আর পাছা উপরে তুলে ৪১ নং ছবির মত যতটা সম্ভব সামনে নিয়ে এস। এই অবস্থায় যাতে কোমর থেকে মাথা পর্যন্ত ধনুকের মত বাঁকা হয় এবং পিঠে ও পাঁজরায় বেশ টান পড়ে এবং পেটের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। আরও লক্ষ্য রাখতে হবে—যাতে চিবুক বুকে ঠেকে কণ্ঠনালীর উপর হাল্কা চাপ পড়ে। এই আসনটি প্রথম প্রথম ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হয় এবং প্রতিবার অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন করা প্রয়োজন।

উপকারিতা—এই আসনে মেরুদন্ডের ৩২টি সংযোগস্থল প্রসারিত হওয়ায় এবং মেরুদন্ডে লম্বালম্বি টান পড়ায়, এই অবস্থায় মেরুদন্ড সবচেয়ে লম্বা হয়। এই আসন অভ্যাস করার আগে ও আসন অভ্যাসের সময় যদি মেরুদন্ডের মাপ নেওয়া হয়, তাহলে দেখা যাবে—আসন করার সময় মেরুদন্ড স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে প্রায় দু'ইঞ্চি বেড়েছে। খর্বকায় যুবকরা এই আসন অভ্যাসে লম্বা হয়। এই আসনে যকৃৎ ও প্লীহার কাজ ভাল হওয়ায় হজম শক্তি বাড়ে এবং থাইরয়েড ও পিটুইটারি গ্রন্থি ও প্যাংক্রিয়াসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পাওয়ায় বহুমূত্র, অস্বাভাবিক স্থূলত্ব বা শীর্ণতা রোগ হয় না এবং শরীর যৌবনোচিত পুষ্টি লাভ করে। যারা অধিক বয়স বা স্থূলত্বের জন্য শীর্ষাসন অভ্যাস করতে পারে না বা দুর্বল হৃৎপিন্ডের জন্য যাদের শীর্ষাসন করা উচিত নয়, তাদের পক্ষে এই আসন বিশেষ উপকারী। এতে শীর্ষাসনের ফল অনেকটা পাওয়া যায়। এই আসন উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক।

শশাংগাসন অভ্যাসের পর উষ্ট্রাসন ও অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন।

(৩২) উষ্ট্রাসন

এই আসনে অবস্থানের সময় আসনকারীকে অনেকটা উষ্ট্রের মত দেখায়, তাই মনে হয়—এই আসনের নাম উষ্ট্রাসন।

প্রণালী—হাঁটু গেড়ে ব'স, পিছন দিকে হাত ঘুরিয়ে দু'হাত দিয়ে দু'পায়ের গোড়ালি ধর। এইবার আস্তে আস্তে ৪২ নং ছবির মত পেট ও বুক যতদূর সম্ভব সামনে এগিয়ে দিয়ে মাথা পিছন দিকে নিয়ে গিয়ে দেহটাকে ধনুকের মত বাঁকাও।

এই অবস্থায় হাঁটুর উপর থেকে কণ্ঠ পর্যন্ত যাতে হাল্কা টান পড়ে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই আসন প্রথম প্রথম ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতিবার অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন করা প্রয়োজন।

এই আসন শশাংগাসনের পরিপূরক।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ড নমনীয় হয় অথচ মেরুদন্ড সংলগ্ন স্নায়ু, পেশীতন্তু প্রভৃতি সবল হয়—মেরুদন্ড নমনীয় থাকলে এই আসন অভ্যাসকারীর দেহ বৃদ্ধ বয়সেও বার্ধক্য ও জরাগ্রস্ত হয় না—বার্ধক্যকে ঠেকিয়ে রাখতে এই আসন শুধুমাত্র বিশেষ ফলপ্রদ তা নয়, উচ্চতা বৃদ্ধিরও সহায়ক। এই আসনে বুকের বেষ্টনীর হাড় বাড়ে—বুকের খাঁচার আকার বৃদ্ধি পায়।

৪২ নং ছবি (উষ্ট্রাসন)

যাদের বুকের গড়ন পায়রার মত, তারা এই আসন অভ্যাস করলে বুকের গড়ন স্বাভাবিক হবে। এ ছাড়া এই আসন অভ্যাসে বস্তিস্নায়ু সবল হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে যায় এবং বীর্যধারণশক্তি বৃদ্ধি পাওয়ায় সুপ্তিস্খলন হ্রাস পায়। এই আসন অভ্যাসে হাঁপানি সেরে যায়।

(৩৩) পূর্ণ উষ্ট্রাসন

প্রণালী—প্রথমে বজ্রাসন থেকে (চক্রাসনের মত হাত মাটিতে রেখে) দুহাতের সাহায্যে পায়ের পাতা ধরতে হবে। ধীরে ধীরে কনুই দুটি ভাঁজ করে মাটিতে রাখ এবং ৪৩ নং ছবির মত মাথার তালু দু পায়ের চেটোর মধ্যে স্থাপন কর। নিজের

সামর্থ্য মত ২০ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড ঐ অবস্থায় থাকবে। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। তারপর হাতের উপর জোর দিয়ে শরীর তুলে বজ্রাসনে ফিরে আসতে হবে। তারপর শবাসনে বিশ্রাম নেবে—এইভাবে এই আসন ৪ বার অভ্যাস করবে।

৪৩ নং ছবি (পূর্ণ উষ্ট্রাসন)

উপকারিতা—এই আসনে উষ্ট্রাসনের সব গুণগুলি পাওয়া যায়। বিশেষ ক'রে বুকের খাঁচার গঠন আরও ভাল হয় এবং কোমরের শক্তি বৃদ্ধি পায়।

(৩৪) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন

যোগীনাথ মৎস্যেন্দ্রনাথ যে আসন আবিষ্কার করেন তা অভ্যাস করা কষ্টকর। সেই জন্য এই আসন একটু পরিবর্তন ক'রে অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নামে প্রচলিত হয়েছে।

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে ব'স। এইবার ডান হাঁটু থেকে ভেঙ্গে ডান পায়ের গোড়ালি সীবনীর (মলদ্বার ও অন্ডকোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে অবস্থিত— পেরিনিয়াম) উপর বাঁ হাত দিয়ে চেপে ধর (ডান হাতে অন্ডকোষ তুলে বাঁ হাতে ডান গোড়ালি সীবনীতে লাগান নিরাপদ)। এখন বাঁ পা ডান পায়ের ডান দিকে এনে খাড়া ভাবে মাটিতে রাখ, তারপর ডান হাত দিয়ে ডান হাঁটু শক্ত

ক'রে ধর—এইবার বাঁ হাত বাঁ দিক দিয়ে ডান দিকের কুঁচকির কাছে নিয়ে গিয়ে পিঠ, মাথা ও ঘাড় ৪৪ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব বাঁ দিকে ঘোরাও। এই অবস্থায় শরীর শিথিল করে ২০/৩০ সেকেন্ড থাকার পর হাত ও পা ছড়িয়ে দাও। এখন বাঁ পা বাঁ হাঁটু থেকে ভেঙ্গে বাঁ পায়ের গোড়ালি ঠিক আগের মত ক'রে সীবনীতে ঠেকাও এবং সঙ্গে সঙ্গে ডান পা বাঁ দিকে এনে খাড়াভাবে মাটিতে রাখ—তারপর বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু বগলে চেপে ধ'রে বাঁ হাত দিয়ে বাঁ হাঁটু শক্ত ক'রে ধর—এইবার ডান হাত ডান দিক দিয়ে বাঁ দিকের কুঁচকির কাছে নিয়ে গিয়ে পিঠ, মাথা ও ঘাড় ৪৫ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব ডান দিকে ঘোরাও। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে পা ছড়িয়ে দাও। এই আসন প্রতিবারে ৩০ সেকেন্ড করে প্রতি দিকে ২ বার ক'রে উভয় দিকে ৪ বার অভ্যাস কর।

৪৪ নং ছবি (অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন)

উপকারিতা—এই আসনে মেরুদন্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়। আমার মনে হয়—আজ পর্যন্ত দেশী বিদেশী যত রকম মেরুদন্ডের ব্যায়াম আবিষ্কৃত হয়েছে, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন তন্মধ্যে শ্রেষ্ঠ। মেরুদন্ডের অন্যান্য ব্যায়ামগুলি অভ্যাসে, হয় মেরুদন্ডের উপরের, না হয় মাঝের নয়তো নীচের কশেরুকা সামনে, পিছনে বা পাশে বাঁকানোর দরুন ঐ কয়েকটি কশেরুকার ভাল ব্যায়াম হওয়ায় কেবল এদের মধ্যে রক্ত চলাচল অধিক বৃদ্ধি পায়—অন্যগুলির তেমন বিশেষ উপকার হয় না। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন কেবলমাত্র একটি আসন যা অভ্যাস করলে মেরুদন্ডস্থিত ৩৩টি কশেরুকার (পূর্ণ বয়স্কদের বেলায় ২৬টি কশেরুকার) মধ্যে এবং তৎসংলগ্ন

স্নায়ুগুলিতে প্রচুর রক্ত প্রবাহিত হয়। ফলে ওদের কর্মক্ষমতা বাড়ে এবং ওরা অধিক বয়স পর্যন্ত যৌবনোচিত নমনীয় ও সবল থাকে। এই আসন অভ্যাসে কটিবাত, পৃষ্ঠবাত, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ নিরাময় হয়। ইহা উচ্চতা বৃদ্ধিরও

৪৫ নং ছবি (অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন)

সহায়ক। এছাড়া ভুজংগাসন, উষ্ট্রাসন ও অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন নিয়মিত অভ্যাসে স্পনডিলাইটিস রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না।

(৩৫) পূর্ণ মৎস্যেন্দ্রাসন

যোগীনাথ মৎস্যেন্দ্রনাথের আবিষ্কৃত পূর্ণ মৎস্যেন্দ্রাসন সাধারণের জন্য নহে। যারা বহুদিন ধরে যোগ ব্যায়াম অভ্যাস করছে, যাদের অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন সহজসাধ্য হয়েছে বলে মনে হয় তাদের পক্ষেই সম্ভব এই আসন অভ্যাস করা।

প্রণালী—দু পা সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে ব'স। এইবার ডান পা হাঁটু থেকে ভেঙ্গে ডান পা-এর পাতা বাঁ কুঁচকির উপর রাখ। এখন বাঁ পা ডান পায়ের ডান

দিকে এনে বাঁ পায়ের চেটো মাটিতে রাখ; তারপর ডান হাত দিয়ে বাঁ হাঁটু বগলে চেপে ধরে ডান হাঁটু শক্ত করে ধর—এইবার বাঁ হাত বাঁ দিক দিয়ে ৪৬ নং ছবির মত পিছনে ঘুরিয়ে ডান দিকের কুঁচকি ধর। শরীরের ভারসাম্য পাছার এবং বাঁ পায়ের পাতার উপর থাকবে।

৪৬ নং ছবি (পূর্ণ মৎস্যেন্দ্রাসন)

অনুরূপভাবে অপরদিকেও অভ্যাস করতে হবে। এই আসন প্রতিবারে ৩০ সেকেন্ড করে প্রতি দিকে ২ বার করে উভয় দিকে ৪ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসনের সমস্ত গুণগুলি ভালভাবে পাওয়া যাবে। বহুদিনের কোষ্ঠকাঠিন্য দ্রুত সেরে যায়।

(৩৬) পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দন্ডরূপৌ, দোর্ভ্যাং পাদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা।
জানুপরিন্যস্তললাটদেশো বসেদিদং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ ।। ৩১ ।।
ইতি পশ্চিমোত্তানমাসনাগ্রং, পবনং পশ্চিমবাহিনীঃ করোতি।
উদয়ং জঠরোনলস্য কুর্য্যাদুদয়ে কার্শ্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্ ।। ৩২ ।।

(হঠযোগ প্রদীপিকা—১।৩১-৩২)

যে আসনে দেহের 'পশ্চিম' অর্থে পৃষ্ঠদেশের উত্তান অর্থে প্রসারণ হয় অর্থাৎ যে আসন অভ্যাসে দেহের পৃষ্ঠদেশের সমস্ত পেশীর প্রসারণ হয়, তাকে পশ্চিমোত্তানাসন বলে। শিবসংহিতায় ১১৩ নং শ্লোকে এই আসনকে **উগ্রাসন** বলা হয়েছে।

প্রণালী—চিৎ হ'য়ে হাত দুটি মাথার উপর লম্বালম্বি ছড়িয়ে শুয়ে পড়। এইবার কোমর থেকে গোড়ালি পর্যন্ত পা দুটি সোজা রেখে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ দম নিতে নিতে আস্তে আস্তে মাটি থেকে তুলে সামনে বেঁকিয়ে দু'হাতের আঙ্গুল দিয়ে দু'পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধর ও দম ছাড়। এখন সামনের দিকে আরো ঝুঁকে কপাল ও মুখ হাঁটুতে ৪৭ নং ছবির মত ঠেকিয়ে দাও এবং সঙ্গে সঙ্গে হাত দুটি কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে কনুই হাঁটুর কাছে মাটিতে ঠেকাও। (প্রথম অভ্যাসকারী যদি পা সোজা রেখে কপাল ও মুখ হাঁটুতে ঠেকাতে

৪৭ নং ছবি (পশ্চিমোত্তানাসন)

না পারে, তবে প্রথম প্রথম তার উচিত —পা হাঁটুর কাছে একটু ভেঙে হাঁটু অল্প উপরে তুলে এই আসন অভ্যাস করা। এইভাবে কিছুদিন অভ্যাসের পর তার পক্ষে পা মাটিতে সোজা রেখে অভ্যাস করা সহজ হ'য়ে যাবে) এই অবস্থায় দম স্বাভাবিকভাবে নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর প্রথমে দম নিয়ে পরে দম ছাড়তে ছাড়তে পূর্বাবস্থায় ফিরে যাও। এই আসন অভ্যাসকালে যাতে হাঁটু উপরে উঠে না পড়ে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ। **কিছুদিন অভ্যাস করার পর আসনকারীর উচিত—এই অবস্থায়, উপরের ছবির মত বুক ও পেট জানুর সঙ্গে লাগাতে চেষ্টা করা।**

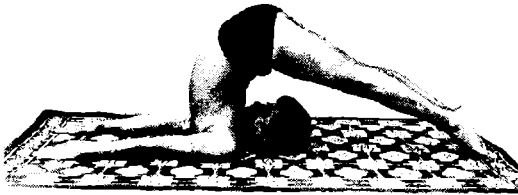
এই আসন প্রথম প্রথম প্রতিবারে ২০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে এবং প্রতিবার অভ্যাসের শেষে ২০ সেকেন্ড শবাসন করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসনে মেরুদন্ড, মূত্রগ্রন্থি, পাকস্থলী, প্লীহা ও যকৃতের কাজ ভাল হয়, বিশেষ ক'রে ডায়েরিয়া অর্থাৎ সকালে পাতলা দাস্ত হওয়া সেরে যায়। সায়টিকা, অর্শ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করতে এ আসন পরোক্ষভাবে সহায়তা করে। আমাশয় রোগের প্রথম অবস্থাতেও এই আসনটি বিশেষ উপকারী। এ ছাড়া এই আসন অভ্যাসে উদর ও বস্তি প্রদেশের সঞ্চিত চর্বি কমিয়ে দেহকে সুঠাম ও সুশ্রী করে।

যাদের প্লীহা বা যকৃত বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়েছে বা যাঁরা এপেন্ডিসাইটিস, বা হার্নিয়ায় ভুগছেন তাঁদের পশ্চিমোত্তানাসন অভ্যাস করা নিষেধ।

(৩৭) হলাসন

এই আসনে অবস্থানকালে দেহ হল অর্থাৎ লাঙ্গলের আকার ধারণ করে, তাই এই আসনের নাম হলাসন।

প্রণালী—হাত দুটি দেহের দুপাশে রেখে চিৎ হয়ে শোও। এইবার হাতের তালুর উপর ভর দিয়ে দম নিতে নিতে পা দুটি এক সঙ্গে মেঝে থেকে তুলে মাথার পিছনে নিয়ে গিয়ে মাথা থেকে যতটা সম্ভব দূরের মেঝেতে ৪৮ নং ছবির মত পা রাখ ও দম ছাড়। এই অবস্থায় থুতনি বুকে লাগিয়ে ৩০ সেকেন্ড থাক—পা

৪৮ নং ছবি (হলাসন)

যেন হাঁটুর কাছে না ভাঙে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই সময় স্বাভাবিকভাবে দম নাও এবং ছাড় —পরে দম নিতে নিতে আগের অবস্থায় ফিরে যাও। গোড়ালি মাটি স্পর্শ না করা পর্যন্ত মাথা মাটি থেকে উঠবে না-সেই দিকে লক্ষ্য রাখবে। এই আসন ৩০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতিবার অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন করতে হবে।

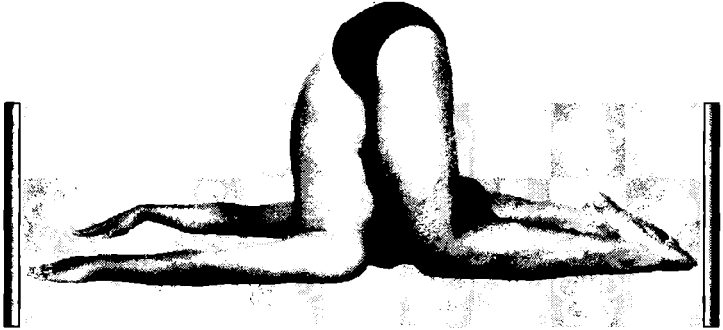
উপকারিতা—এই আসন অন্যান্য যৌগিক আসনের মত মেরুদন্ড ও থাইরয়েড্‌কে সবল ও কর্মক্ষম করে। এতে তলপেটের ও কোমরের মাংস পেশীগুলি

সবল হওয়ায় ঐ জায়গার স্থূলত্ব কমে। সন্তান প্রসবের ৩ মাস পরে মায়েদের জন্য এই আসন বিশেষ উপকারী। এই আসন অভ্যাসে সন্তান প্রসবের পর অযথা শিথিল হওয়া পেটের পেশীর শিথিলতা দূর হয়। এই আসন কোষ্ঠবদ্ধতা, পেট ফাঁপা, অগ্নিমান্দ্য ও বহুমূত্র সারাতে অদ্বিতীয়।

বার বৎসর পূর্ণ না হলে ছেলে-মেয়েদের এই আসন না করাই ভাল।

(৩৮) কর্ণপিঠাসন

(হলাসনে ভালভাবে অভ্যস্ত হ'লে পর তবে কর্ণপিঠাসন অভ্যাস করা উচিত)।

প্রণালী—পূর্ব নির্দেশমত হলাসন কর। এইবার হাঁটু দুটি ভেঙে মাথার কাছে এনে দুকানের পাশে ৪৯ নং ছবির মত রাখ। এখন যাতে পায়ের আঙ্গুল ভূমি সংলগ্ন থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম রেখে ২০/৩০

৪৯ নং ছবি (কর্ণপিঠাসন)

সেঃ থাকার পর পুনরায় হলাসন কর। তারপর পা মাথার উপর দিয়ে ঘুরিয়ে এনে ভূমিতে ছড়িয়ে দিয়ে ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন কর। এই আসন প্রতিবারে ৪ বার ক'রে প্রতিদিন ২/৩ বার অভ্যাস করতে পার।

উপকারিতা—এই আসনে হলাসনের সমস্ত ফল পাওয়া যায়। তাছাড়া এই আসন অভ্যাসে টনসিলের বিশেষ ব্যায়াম হয়—ফলে টনসিলের কোন দোষ ত্রুটি থাকলে সেরে যায়, না থাকলে কখনও হতে পারে না। যারা অনেক দিন ধরে হলাসন অভ্যাস করেছে তারা হলাসনের বদলে এই আসন অভ্যাস করতে পারে।

(৩৯) ময়ূরাসন

ধরাবষ্টভ্য করদ্বয়েন, তৎকূর্পরবস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ।
উচ্চাসনো দন্ডদুখিতঃ স্যান্মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্।।৩৩।।
হরতি সকলরোগানাশু গুল্মোদরাদীনভি ভবতি চ দোষানাসনং শ্রীমায়ূরম্।
বহ্বকদশনভুক্তং ভস্মকুর্য্যাদশেষং জনয়তি জঠরাগ্নি জারয়েৎ কালকুটম্।। ৩৪।।
(হঠযোগ প্রদীপিকা—৩৩।৩৪)

এই আসনে অবস্থানকালে হাতের তালু ও আঙ্গুলগুলি ময়ূরের পায়ের পাতা ও আঙ্গুলের মত দেখায় এবং যখন মাথা ও পা তুলে আসন অভ্যাসকারীর দেহ ভূমির সমান্তরাল করা হয় তখন আসন অভ্যাসকারীকে অনেকটা ময়ূরের মত দেখায়—তাই মনে হয়—এই আসনের নাম হয়েছে—ময়ূরাসন।

প্রণালী—হাঁটু গেড়ে বজ্রাসনে ব'স। এবার হাঁটু থেকে প্রায় এক হাত দূরে দু হাতের তালু মাটিতে এমনভাবে রাখ, যাতে হাতের আঙ্গুলগুলি হাঁটুর দিকে থাকে। এখন দু হাতের কনুই ভেঙে নাভির দুপাশে রাখ—এইবার দম গভীরভাবে

৫০ নং ছবি (**ময়ূরাসন**)

নিয়ে তলপেট শক্ত ক'রে প্রথমে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়, মাথা মাটিতে ঠেকাও এবং সঙ্গে সঙ্গে দম বন্ধ ক'রে তলপেটের পেশী আগের মত শক্ত রেখে পা দুটি আস্তে আস্তে একটির পর একটি প্রসারিত ক'রে পা দুটি সংযুক্ত কর ও মাথা মাটি থেকে উপরে তোল। এই অবস্থায় ৫০ নং ছবির মত দেহের ভার কনুইয়ের ওপর সামনে ও পিছনে সমানভাবে ভাগ করে দাও এবং দেহ সরল ও ভূমির সঙ্গে সমান্তরাল রেখে এই আসনে সাধ্যমত ৫ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকতে পার। এই ভাবে এই আসন ৪/৫ বার অভ্যাস করতে পার। প্রতিবার

অভ্যাসের পর চিৎ হয়ে শুয়ে ১৫/৩০ সেকেন্ড শবাসন করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে মলদ্বারের পেশী সঙ্কুচিত হয়, ফলে তলপেটে আভ্যন্তরীণ চাপ পড়ে এবং তলপেটের প্রধান রক্তবাহী শিরা আংশিকভাবে রুদ্ধ হওয়ায় পাকস্থলী, যকৃত, প্লীহা এবং এড্রিনাল গ্রন্থিগুলিতে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়। ফলে এইগুলি সবল ও অধিক কর্মক্ষম হওয়ায় উদরী, প্লীহা ও অজীর্ণাদি যাবতীয় পীড়ার আশু বিনাশ হয়। ইহা ছাড়া বাত, পিত্ত ও কফ্ জনিত ত্রিদোষ দূরীভূত হওয়ায় পরিপাকশক্তি এত বৃদ্ধি পায় যে—যে কোন খাদ্যবস্তু সহজে জীর্ণ হয়। ঋষিরা বলেন—এই আসন অভ্যাসকারী যে কোন কুখাদ্য ভোজন করলে পরিপাক করতে পারে। এই আসনে কব্জি থেকে কনুই পর্যন্ত পেশী অধিক পুষ্ট ও দৃঢ় হয়।

ময়ূরাসন মেয়েদের অভ্যাস করা উচিত নয়।

(৪০) বদ্ধ ময়ূরাসন

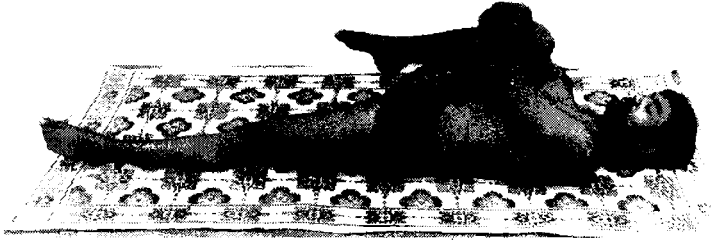
নিয়মিত ময়ূরাসন অভ্যাসকারীর পক্ষেই এই আসন অভ্যাস করা সম্ভব। শরীরের ভারসাম্য হাতের তালুর উপর দৃঢ়ভাবে থাকার পর ধীরে ধীরে ঐ অবস্থায় ৫১ নং ছবির মত পদ্মাসনের অবস্থা ধারণ করতে হবে।

৫১ নং ছবি (বদ্ধ ময়ূরাসন)

উপকারিতা—এই আসনে ময়ূরাসনের যাবতীয় উপকার সহজে পাওয়া যায়।

(৪১) পবন মুক্তাসন

যে আসন অভ্যাসে পেটের আবদ্ধ বায়ু মুক্ত হয়—সেই আসনের নাম পবনমুক্তাসন।

প্রণালী—চিৎ হয়ে শবাসনে শোও (২৯ নং ছবি দেখ)। প্রথমে ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে উপরে তুলে হাঁটু বুকের কাছে এনে দু হাত দিয়ে ডান হাঁটু ৫২ নং ছবির মত শিথিল করে চেপে ধর যাতে জানু, পেট ও বুক স্পর্শ করে এই

৫২ নং ছবি (পবনমুক্তাসন)

অবস্থায় ২০/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও। ঠিক এই রকমভাবে বাঁ পায়েও অভ্যাস কর। পরে ২০/৩০ সেকেন্ড শবাসন কর। এই আসন প্রতি পায়ে

৫৩ নং ছবি (পবনমুক্তাসন)

দুবার ক'রে (দু পায়ে) ৪ বার অভ্যাস কর। এর পর ঠিক এইরকম ভাবেই দুপা এক সঙ্গে হাঁটুর কাছে ভেঙে উপরে তুলে দু হাঁটু বুকের কাছে এনে দু'হাত দিয়ে

দু'পা আগের মত শিথিল করে চেপে ধর যাতে ৫৩ নং ছবির মত জানু পেট ও বুক স্পর্শ করে। এই অবস্থায় ২০/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ছড়িয়ে দাও এবং ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন কর। এইভাবে ২/৩ বার অভ্যাস কর। এই আসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হবে। এই আসন বসেও অভ্যাস করা যায়—৫৪ নং ছবি দেখ।

৫৪ নং ছবি (পবনমুক্তাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দাস্ত সহজ ও তরল হয় এবং যকৃত, প্লীহা ও পাকস্থলীর দুর্বলতাজনিত রোগ সেরে যায়। এই আসনে পেট থেকে বায়ু নিঃসরণে সহায়তা করে—পেটের পেশীকে সবল করে, পেটের চর্বি কমায় এবং জানুর ও পাছার পেশীর স্থিতিস্থাপকতা বাড়ায়।

(৪২) উত্থিত পদাসন

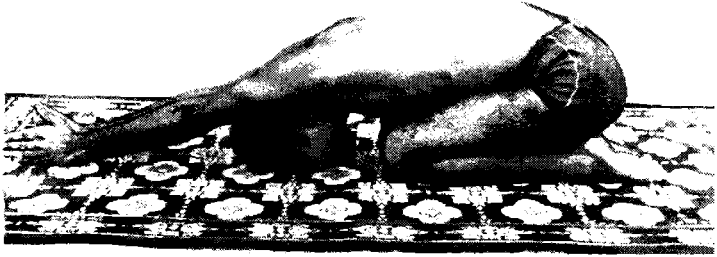
প্রণালী—২৯ নং ছবির মত চিৎ হয়ে শুয়ে পড়। দুহাত দেহের দু পাশে রেখে হাতের ওপর একটু চাপ দিয়ে দু পা সম্পূর্ণ সোজা রেখে দম নিতে নিতে মাটি থেকে ১/২ ফুট উপরে তুলে ৫৫ নং ছবির মত ২০/৩০ সেকেন্ড থাক—এই সময় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে। কাঁধ ও মাথা সম্পূর্ণ শিথিল করে অনুভব করতে হবে তলপেটের পেশীর কম্পন। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দু পা নামাও এবং ২০/৩০ সেকেন্ড শবাসন কর। এই আসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

৫৫ নং ছবি (উত্থিত পদাসন)

উপকারিতা—এই আসন পেটের চর্বি কমাতে সাহায্য করে। পেটের পেশীর শক্তি বৃদ্ধি হওয়ায় এই আসন অভ্যাসকারীর কখনও হার্নিয়া হয় না—প্রাথমিক পর্যায় হার্নিয়া থাকলে সেরে যায়।

(৪৩) অর্ধকূর্মাসন

প্রণালী—প্রথমে ২০ নং ছবির মত বজ্রাসনে ব'স। এবার দম নিতে নিতে দু'হাত শরীরের দু পাশ দিয়ে (হাতের তালু নমস্কার করার মত সংলগ্ন থাকবে) মাথার উপরে তোল। তার পর হাত সোজা রেখে দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ সামনে নামিয়ে যতদূর সম্ভব সম্পূর্ণ প্রসারিত ক'রে প্রণাম করার মত ভঙ্গীতে ৫৬ নং ছবির মত কপাল মাটিতে ঠেকাও এবং হাতের সংযুক্ত তালু যতদূর সম্ভব দূরে মাটিতে রাখ। এই সময় যাতে পাছা গোড়ালি থেকে উঠে না পড়ে এবং পেটে, বুকে, পাঁজরের দু'পাশে ও উরুতে হাল্কা চাপ

পড়ে—সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় দম স্বাভাবিক রেখে ২৫/৩০ সেকেন্ড থেকে মাথা ও হাত দম নিতে নিতে মাটি থেকে তুলে আগের মত ব'স। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দুহাত দুপাশ দিয়ে নামিয়ে বজ্রাসনে ফিরে এস। এখন ২৫/৩০ সেকেন্ড চিৎ হয়ে শবাসন কর। এই আসন আরও তিনবার অভ্যাস কর।

৫৬ নং ছবি (অর্ধকূর্মাসন)

উপকারিতা—এই আসনে যকৃত ও পেটের অসুখ সারে এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়। যাদের মলের সঙ্গে আম পড়ে, তাদের এই আসনে বিশেষ উপকার হয়। উচ্চরক্তচাপ রোগীদের এই আসন করা নিষেধ।

(৪৪) আকর্ণ-ধনুরাসন

পদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি।
ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে।।

(হঠযোগ প্রদীপিকা—১।২৮)

তীর ছোঁড়বার সময় তীরের ফলাসহ ধনুকের ছিলা কানের কাছে আকর্ষণ করতে হয়। এই আসনে অবস্থানের সঙ্গে তীর ছোঁড়ার সাদৃশ্য আছে, তাই এই আসনের নাম আকর্ণ-ধনুরাসন।

প্রণালী—পা ছড়িয়ে ব'স। বাঁ হাত দিয়ে ডান পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধর। এইবার বাঁ হাতের নীচ দিয়ে ডানহাত দিয়ে বাঁ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরে বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ হাতের তলা দিয়ে বাঁ পায়ের পাতা আকর্ষণ ক'রে ডান কানের কাছে এনে ৫৭ নং ছবির মত দেহের উপরের অংশ ডান দিকে একটু

মোচড় দাও। এই অবস্থায় সামর্থ্যমত ১৫/৩০ সেকেন্ড থাকবার পর হাত ছেড়ে দিয়ে শরীর একটু সামনের দিকে ঝুলিয়ে পরে পা ছড়িয়ে সোজা হয়ে ব'স। এর পরে ঠিক আগের মত বিপরীত দিকে এই আসনটি অভ্যাস কর অর্থাৎ ডান হাত দিয়ে বাঁ পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধর—পরে বাঁ হাত দিয়ে ডান পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধ'রে ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে ডান হাতের তলা দিয়ে ডান পায়ের পাতা

৫৭ নং ছবি (আকর্ণ-ধনুরাসন)

আকর্ষণ ক'রে বাঁ কানের কাছে আন এবং কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ বাঁ দিকে ঠিক আগের মত মোচড় দাও। এই আসন প্রতি দিকে সামর্থ্যমত ১৫/৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অভ্যাস করতে পার। এই আসন প্রতিদিকে দুবার ক'রে দু'দিকে চার বার অভ্যাস কর—পরে ১ মিনিট শবাসন কর। এই আসন অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ও পেশীগুলি বিশেষ ক'রে হাত-পা ও পিঠের পেশী ও স্নায়ুগুলি সুগঠিত হয়—যকৃতের কাজ ভাল হওয়ায় হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। ছোট ছেলেমেয়েদের হাত বা পায়ের অস্থির কোন দোষত্রুটি থাকলে এই আসন অভ্যাসে সেরে যায়। বয়স্ক লোকদের হাত বা পায়ে বাত হলে বা সায়টিকা থাকলে এই আসন অভ্যাসে নিরাময় হয়।

(৪৫) জানুশিরাসন

যে আসনে অবস্থানের সময় জানুর অর্থাৎ হাঁটুর উপর অংশে শির অর্থাৎ মাথা রাখতে হয়, সেই আসনের নাম জানুশিরাসন।

প্রণালী—পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে ব'স। বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ পায়ের গোড়ালি যোনিমন্ডলে (গুহ্যদ্বার থেকে অন্ডকোষের নীচে যে জায়গাটা সেলাই করার মত ঐ জায়গাকে যোনিমন্ডল বলে) শিথিল করে চেপে রেখে বাঁ

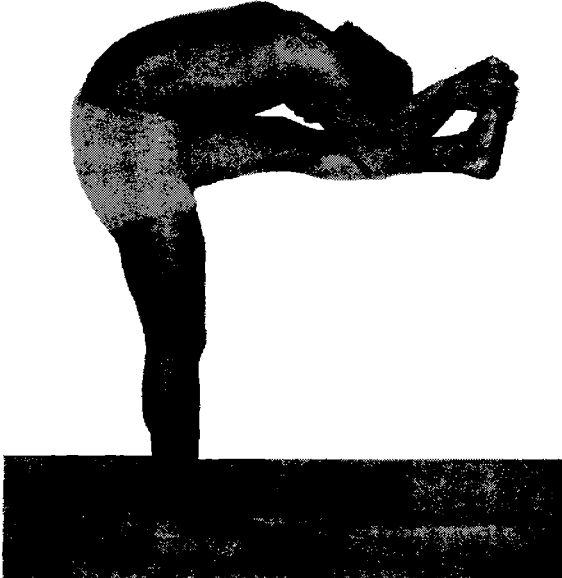
৫৮ নং ছবি (জানুশিরাসন)

পায়ের পাতা ডান পায়ের উরুতে সংলগ্ন কর। এখন দু'হাত দিয়ে ডান পায়ের আঙ্গুলগুলি ধর। (এই সময় যাতে ডান হাঁটু না ভাঙে, মাটিতে লেগে থাকে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ) এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে আস্তে আস্তে ৫৮ নং ছবির মত ডান হাঁটুতে কপাল ঠেকাও। এই অবস্থায় দম স্বাভাবিক রেখে ১০/১৫ সেকেন্ড থাকার পর দম নিতে নিতে মাথা তুলে হাত ছেড়ে পা ছড়িয়ে দাও এবং ১০/১৫ সেকেন্ড শবসন কর। ঠিক এই রকমভাবে ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে ডান পায়ের গোড়ালি যোনিমন্ডলে চেপে রেখে ডান পায়ের পাতা বাঁ পায়ের উরুতে সংলগ্ন ক'রে দু'হাত দিয়ে বাঁ পায়ের আঙ্গুলগুলি ধ'রে বাঁ হাঁটুতে কপাল ঠেকিয়ে দম

স্বাভাবিক রেখে ১০/১৫ সেকেন্ড থেকে দম নিতে নিতে আগের অবস্থায় ফিরে যাও এবং শবাসন কর। প্রতি পায়ে এই আসনটি ৩ বার ক'রে দু'পায়ে ৬ বার অভ্যাস কর—সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আসনের সময়ও বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই আসনে মূত্রাশয়ের দোষ দূর হয়। এই আসন অভ্যাসে প্যাংক্রিয়াসের কাজ ভাল হওয়ায় প্যাংক্রিয়াস থেকে প্রয়োজনমত 'ইনসুলীন' রস্ বার হয় বলে এই আসনে বহুমূত্র সেরে যায়। এ ছাড়া এই আসনের অন্যান্য গুণ—অর্শ, কটিবাত সারানো এবং সায়টিকা নিবারণ করা।

(৪৬) দন্ডায়মান জানুশিরাসন

জানুশিরাসনের উন্নততর অবস্থান হ'ল—দন্ডায়মান জানুশিরাসন। এই আসন আয়ত্তে আনা কিঞ্চিৎ কষ্টকর ও সময়সাপেক্ষ।

৫৯ নং ছবি (দন্ডায়মান জানুশিরাসন)

প্রণালী—দু হাত কোমরে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার ডান পায়ের ওপর দেহের ভারসাম্য বজায় রেখে বাঁ পা ভূমি থেকে তুলে সামনে ছড়িয়ে দিয়ে ভূমির সমান্তরাল কর। এই অবস্থানটি ধৈর্য ও নিষ্ঠার সঙ্গে ৭/৮ দিন নিয়মিত অভ্যাস করে আয়ত্তে আনতে হয়। এই সময় লক্ষ্য রাখতে হয়—যাতে শরীর না কাঁপে বা ডান পা না টলে।

উপরে বর্ণিত অবস্থানটি আয়ত্তে এলে দুহাত দিয়ে সামনে প্রসারিত বাঁ পায়ের আঙ্গুল ধর—যাতে বাঁ পা সম্পূর্ণ সোজা ও ভূমির সমান্তরালভাবে থাকে—সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই অবস্থায় প্রথম প্রথম বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে যেতে চায়, পুনঃ পুনঃ বাঁ পা সোজা রাখতে চেষ্টা করতে হয়।

এইবার কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বেঁকিয়ে ৫৯ নং ছবির মত কপাল হাঁটুতে ঠেকাও। এই অবস্থায় ডান পা যেন সোজা থাকে এবং উভয়েই উভয়ের লম্ব অবস্থায় থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।

উপরে বর্ণিত উপায়ে এই আসনটি ধীরে ধীরে কয়েক দিন অভ্যাস করলে সহজেই আয়ত্তে আনা সম্ভব হবে। এই আসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হবে। নিজের সামর্থ্যমত ৫/১০ সেকেন্ড এই আসনে অবস্থান করার পর পা বদল ক'রে অর্থাৎ বাঁ পায়ের ওপর দেহের সম্পূর্ণ ভার রেখে ডান পা সামনে তুলে ভূমির সমান্তরাল ক'রে ধীরে ধীরে সামর্থ্যমত আবার ৫/১০ সেকেন্ড অভ্যাস করতে হবে—পরে ২০/৩০ সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করতে হবে।

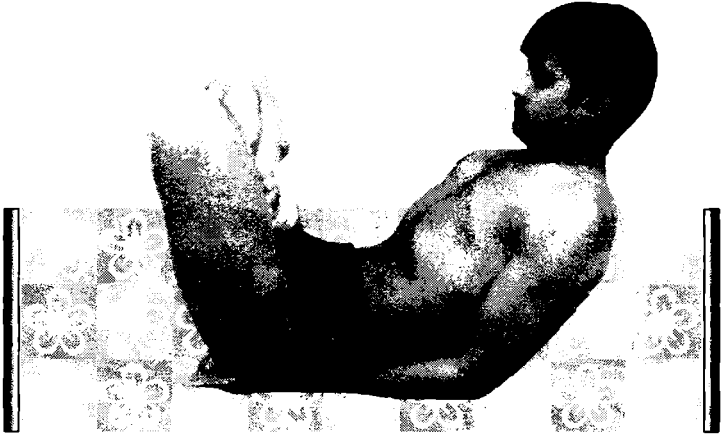
এই আসনটি ১০/১৫ বৎসর বয়সের ছেলেরা ও মেয়েরা চেষ্টা করলে সহজে আয়ত্তে আনতে পারবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে হাঁটুর সন্ধিস্থলের উপরের পেশী ও মেরুদন্ড অধিকতর নমনীয় হয়—ফলে হাঁটুতে ও কোমরে বাত হতে পারে না—এ ছাড়া মেরুদন্ডের, হাত ও পায়ের পেশীগুলি নমনীয় হওয়ার দরুন কোমর থেকে দেহের ঊর্ধ্বাঙ্গ ও নিম্নাঙ্গের স্বাভাবিক সমতা বজায় রাখা সহজ হয়। যে সব ছেলে মেয়েদের ঊর্ধ্বাঙ্গের ও নিম্নাঙ্গের মধ্যে সমতার অভাব আছে—তারা এই আসনটি নিয়মিত কিছুদিন অভ্যাস করলে তাদের দেহের সমতা ফিরে আসবে।

(৪৭) তোলাঙ্গুলাসন

সংস্কৃতে 'তোল' শব্দের অর্থ ওজন এবং 'আঙ্গুল' শব্দের অর্থ অঙ্গুলি। যে অবস্থানে দেহের সমস্ত ভার হাতের আঙ্গুলের উপর রেখে কোমর থেকে দেহের

নিম্ন ও ঊর্ধ্বভাগ শূন্যে সমানভাবে তোল অর্থাৎ ওজন করা হয় সেই অবস্থানের নাম তোলাঙ্গুলাসন।

প্রণালী—প্রথমে ৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে ব'স। পরে হাত দেহের দুপাশে রেখে শুয়ে পড়। এইবার দুহাতের আঙ্গুল কোমরের তলায় নিয়ে গিয়ে পরস্পরের সঙ্গে দৃঢ়বদ্ধ কর। এখন দেহের ভার সমভাবে কোমরের নীচে অবস্থিত আঙ্গুলের উপর রেখে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ (মাথা পর্যন্ত) এবং কোমর থেকে দেহের নীচের অংশ (বদ্ধ পা পর্যন্ত) সমভাবে ওপরে তুলে ৬০ নং ছবির আকার

৬০ নং ছবি (তোলাঙ্গুলাসন)

ধারণ কর। এই অবস্থায় ৫/১০ সেকেন্ড থাকার পর পা ও হাত মুক্ত করে শবাসনে শুয়ে পড়। এই আসন প্রথম শিক্ষার্থী প্রতিবারে ৫/১০ সেকেন্ড ক'রে ৪ বার অভ্যাস করবে—পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে প্রতিবার ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অভ্যাস করতে পারে। প্রতিবার অভ্যাসের পর ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন করতে হবে। এই আসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হয়।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পেটের মাংসপেশী সবল হয়, কোষ্ঠকাঠিন্য ও পেটের বহু পীড়া নিরাময় হয় এবং প্লীহার কর্ম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। জননীরা

প্রসবের তিনমাস পরে এই আসন অভ্যাস করলে প্রসবান্তে পেটের থলথলে ভাব চলে যায় এবং উদরের স্বাভাবিক অবস্থা ফিরে আসে।

যাদের উদরের মধ্যে কোন ক্ষত আছে, যাদের প্লীহা অতিরিক্ত বড়, যাদের হৃদযন্ত্র দুর্বল, তাদের এই আসন অভ্যাস করা নিষেধ। জননীদের গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর তিনমাস এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

(৪৮) ব্যাঘ্রাসন

প্রণালী—দু হাতের তালু থেকে কনুই পর্যন্ত মাটিতে রেখে দু'পা হাঁটুর কাছে ভেঙে পায়ের পাতা যতটা পার হাতের কাছে আন। এখন দম নিতে নিতে দেহের ভার কনুই থেকে হাতের তালুর উপর রেখে কাঁধ ও কোমরের উপর ভারসাম্য রাখা অবস্থায় দু'পায়ের আঙ্গুলের উপর অল্প ঝাঁকানি দিয়ে দু'পা জোড়া অবস্থায় উপরে তুলে ৬১ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ২০/৩০ সেকেন্ড থাক। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে দু'পা হাঁটুর কাছে ভেঙে মাটিতে রেখে ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসনে বিশ্রাম কর। এই আসন ৪ বার অভ্যাস করতে হয়। প্রথম অভ্যাসকারী এই আসন অভ্যাস-কালে অন্যের সাহায্য নিলে বা দেওয়ালের সামনে অভ্যাস করলে আঘাত লাগার সম্ভাবনা থাকে না।

৬১ নং ছবি (ব্যাঘ্রাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে দেহের মেদ হ্রাস পাওয়ায় দেহ হাল্কা হয়। দৈহিক ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পায় এবং মেরুদন্ডের মধ্যে অধিক রক্ত সঞ্চারিত হওয়ায় মেরুদন্ড অধিক সাবলীল হয় ও কোমরের শক্তি বৃদ্ধি পায়। এই আসন কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ও ক্ষুধা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

(৪৯) দন্ডায়মান একপদ শিরাসন

প্রণালী—সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ অল্প সামনে নামিয়ে প্রথমে বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে হাতের সাহায্যে ঘাড়ের ওপর তোল। এইবার দম নিতে নিতে ডান পায়ের ওপর ভর দিয়ে আস্তে আস্তে সোজা হয়ে দাঁড়াও এবং হাত দুটি জোড়া ক'রে নমস্কারের ভঙ্গিতে ৬২ নং ছবির মত বুকের কাছে আন। এই অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে নিজের সাধ্যমত ১৫/২০ সেকেন্ড থাক। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে হাতের সাহায্যে বাঁ পা ঘাড় থেকে নামিয়ে ৫/১০ সেঃ শবাসনে বিশ্রাম কর। পরে ঠিক আগের মত অপর পায়েও অভ্যাস করতে হবে।

৬২ নং ছবি (দন্ডায়মান একপদ শিরাসন)

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে পায়ের শক্তি বাড়ে এবং দৈহিক ভারসাম্য (ব্যালান্স) বৃদ্ধি পায়।

(৫০) ওঁকারাসন

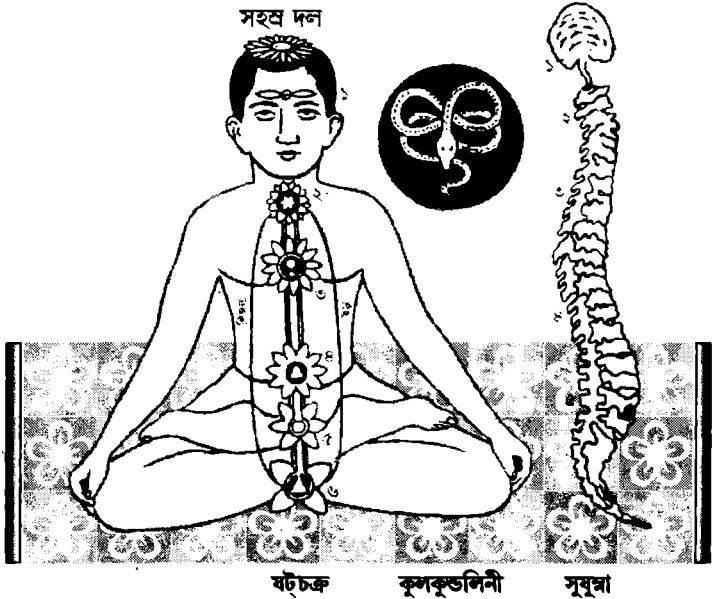
প্রণালী—পা ছড়িয়ে ব'স ডান পা হাঁটুর কাছে ভেঙে বাঁ পাছার কাছে আন, বাঁ পা হাঁটুর কাছে ভেঙে ঘাড়ের ওপর তোল এবং একপদ শিরাসন ক'রে দু হাতের উপর ভর দিয়ে শরীরটাকে ওপরে তোল। এইবার ৬৩ নং ছবির মত ডান পা দিয়ে ডান হাত বেষ্টন ক'রে ডান পায়ের পাতা বাঁ হাতের কনুইয়ের ওপর

৬৩ নং ছবি (ওঁকারাসন)

রাখ। স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে এই অবস্থানে সামর্থ্যমত ১৫/২০ সেকেন্ড থাকবার পর পা ও হাত বদল করে ঠিক আগের মত আবার অভ্যাস কর। এইভাবে ৪ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে হাতের ও কব্জির জোর বাড়ে; পাছায়, কোমরে ও হাঁটুতে বাত আশ্রয় করতে পারে না—এছাড়া ঐসব অঙ্গে ব্যথা থাকলে সেরে যায়।

কুলকুন্ডলিনী ও ষট্‌চক্র

আমাদের শরীরের মধ্যে মৃণালতন্তুর ন্যায় সূক্ষ্ম জগন্মোহিনী আদ্যাশক্তি ও প্রাণশক্তির মূল কুলকুন্ডলিনী শক্তি নিজের মুখব্যাদান করতঃ ব্রহ্মদ্বারের মুখ আবৃত ক'রে কুন্দস্থানে (জননেন্দ্রিয় ও গুহ্য দেশের মধ্যবর্তী স্থানে) সর্বদা নিদ্রিত রয়েছে।

চিত্র নং ৬৪

বিমুক্তিসোপান নামক গ্রন্থে কথিত আছে ঃ

গুহ্যেলিঙ্গে তথা নাভৌ হৃদয়ে কণ্ঠদেশকে।

ভ্রূমর্ধ্যেহপি বিজানীয়াৎ ষট্‌চক্রাস্ত ক্রমাদিতি।।

(১) ভ্রূমধ্যে, (২) কণ্ঠদেশে, (৩) হৃদয়ে, (৪) নাভিমূলে, (৫) লিঙ্গদেশে ও (৬) গুহ্যস্থানে ষট্‌চক্র বিরাজ করে; যথা—

উপরিউক্ত ছয় স্থানে ছয়টি চক্র সুষুম্না নাড়ীর গ্রন্থি।

(১) ললাটে অর্থাৎ ভ্রূমধ্যে **আজ্ঞাচক্র**, (২) আজ্ঞাচক্রের নীচে কণ্ঠমূলে **বিশুদ্ধিচক্র**, (৩) বিশুদ্ধিচক্রের নীচে হৃদিস্থানে **অনাহত চক্র**, (৪) অনাহত চক্রের নীচে নাভিমূলে **মণিপুরচক্র**, (৫) মণিপুর চক্রের নীচে লিঙ্গমূলে সুষুম্নার মধ্যে **স্বাধিষ্ঠান চক্র**, (৬) স্বাধিষ্ঠান চক্রের নীচে গুহ্য ও লিঙ্গের মধ্যস্থলে কুন্দস্থানে সুষুম্নানাড়ীর মুখদেশে **মূলাধার**—এই প্রদেশেই মুখব্যাদানকরতঃ ব্রহ্মদ্বারে সর্পাকৃতি কুলকুন্ডলিনীর অধিষ্ঠান। **মেরুদন্ডের বাঁদিকে ইড়া মধ্যে সুষুম্না ও ডানদিকে পিঙ্গলা বিরাজমান।** সুষুম্না একটি অতি সূক্ষ্ম, জ্যোতির্ময়, সূত্রাকার ও প্রাণময় পথ—মেরুদন্ডের পথে যার অবস্থান, মুক্তির এই পথ দিয়েই, কুন্ডলিনীকে উর্ধ্বদিকে চালিত করতে হয়। ব্রহ্মতালুতে **সহস্রদল** বিরাজ করেন। একমাত্র যোগীরাই যোগ প্রভাবে এই সমস্ত নাড়ী সম্বন্ধে সবিশেষ জানতে পারেন শুধু নয়, অনুভবও করেন।

আমাদের **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** গ্রন্থে এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

পশ্চিমাভিমুখী যোনির্গুদমেঢ্রান্তরালগা
তত্রকুন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তেকুন্ডলী সদা।। (শিবসংহিতা-৮১)

মহাসর্প অনন্ত যেমন রত্ন-নিধিসমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধার তেমনি কুন্ডলিনী শক্তি হঠ্তন্ত্রের আধার। ঐ কুন্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হ'লে শরীরে ষট্চক্রস্থিত অখিল পদ্ম ও গ্রন্থি ভেদ হয়ে যাওয়ায় প্রাণবায়ু সুষুম্নাচ্ছিদ্র দিয়ে অনায়াসে যাতায়াত করতে পারে। প্রাণায়াম অভ্যাসে যা বিশেষ প্রয়োজন।

কুন্ডলিনী সম্বন্ধে কিছু বলতে হলে রাজযোগ সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করা প্রয়োজন। স্বামী বিবেকানন্দ বলেন—"রাজযোগ পৃথিবীতে প্রচলিত অন্যান্য বিজ্ঞানের মত একটি বিজ্ঞান। এই বিজ্ঞান মনের বিশ্লেষণ—অতীন্দ্রিয় জগতের তথ্য সংগ্রহ দ্বারাই এতে আধ্যাত্মিক রাজ্য গ'ড়ে তোলা হয়। সকল দেশের মহান্ আচার্যরাই বলে গেছেন, 'দেখেছি ও জানি'। যীশু, পল, পিটার সকলেই বলেন, তাঁহাদের প্রচারিত সত্য তাঁরা প্রত্যক্ষ করেছেন। এই প্রত্যক্ষানুভূতি যোগ-লব্ধ।"

'যোগ' মানে ইয়োক্ জুড়ে দেওয়া; অর্থাৎ জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলন করে দেওয়া, তিনি অন্যত্র বলেছেন—"চিত্তবৃত্তি নিরোধের নামই যোগ"।

এই যোগকে অষ্টাঙ্গযোগ বলে—কারণ এর প্রধান অঙ্গ আটটি যথা;— ১। যম, ২। নিয়ম, ৩। আসন, ৪। প্রাণায়াম, ৫। প্রত্যাহার, ৬। ধারণা, ৭। ধ্যান ও ৮। সমাধি।

স্বামীজী তাঁর 'রাজযোগ'-এর প্রস্তাবনায় বলেছেন—"নিয়মিত ঠিক ঠিক যোগ অভ্যাস করলে মনের স্তর একটার পর একটা উন্মুক্ত হয়। এর প্রত্যেক স্তরে আমাদের সামনে নতুন জগতের সৃষ্টি হচ্ছে। আমাদের হাতে যেন নতুন নতুন শক্তি এসে পড়েছে; কিন্তু এই চলার পথে আমরা যেন মাঝ পথে থেমে না যাই। হীরের খনি সামনে পড়ে রয়েছে, 'কাঁচের পুঁতি' যেন আমাদের চোখে ধাঁধা লাগিয়ে না দেয়। ভগবানই আমাদের লক্ষ্য, তাঁর কাছে যেতে না পারলে আমাদের সবই পন্ডশ্রম।

কুন্ডলিনীর অবস্থান সম্বন্ধে স্বামীজী বলেছেন—"মেরুদন্ডের নিম্নদেশে যে 'মূলাধার চক্র' আছে তা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই স্থানটি হচ্ছে—প্রজননশক্তি বীজের আধার। একটি ত্রিকোণ মন্ডলে একটি ছোট সাপ কুন্ডলী পাকিয়ে আছে—যোগীরা এঁকে এই প্রতীকে প্রকাশ করেছেন। এই নিদ্রিত সর্পই কুন্ডলিনী; এঁর ঘুম ভাঙানোই হচ্ছে রাজযোগের একমাত্র লক্ষ্য"।

কুন্ডলিনীকে কীভাবে জাগরিত করতে হয়—ব'লতে গিয়ে স্বামীজী বলেছেন, "প্রাণায়ামের পূর্বে ঐ ত্রিকোণ মন্ডলকে ধ্যানে দেখবার চেষ্টা কর। চোখ বন্ধ করে এঁর ছবি মনে মনে স্পষ্টরূপে কল্পনা কর। ভাবো এর চার পাশে আগুনের শিখা, তার মাঝখানে কুন্ডলীকৃত সর্প ঘুমিয়ে রয়েছে। ধ্যানে যখন কুন্ডলিনীশক্তি স্পষ্টভাবে দেখতে পাবে তখন কল্পনায় তাকে মেরুদন্ডের মূলাধারে স্থাপন কর; এবং তাকে অনুভব করার চেষ্টা কর। প্রাণায়াম সহ বিভিন্ন মুদ্রা ও বন্ধ অভ্যাস কালে কুম্ভকে শ্বাস রুদ্ধ রাখার সময় সুপ্ত কুন্ডলিনীকে জাগাবার জন্যে ঐ রুদ্ধ বায়ু সবলে তার মস্তকে নিক্ষেপ করবে। **যার কল্পনা শক্তি যত বেশী সে তত শীঘ্র ফল পায়, আর তার কুন্ডলিনীও তত শীঘ্র জাগে।** যতদিন তিনি না জাগে ততদিন কল্পনা কর—তিনি জাগছে। আর ইড়া ও পিঙ্গলার গতি অনুভব করার চেষ্টা কর, জোর করে তাদের সুষুম্না পথে চালাতে চেষ্টা কর—এতে কাজ খুব তাড়াতাড়ি হবে। মনের সংযমের দ্বারাই কল্পনা করা সম্ভব। (মনের সংযম কী এবং কেন? — জানতে হলে, আমাদের **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** -বই পড়া দরকার।)

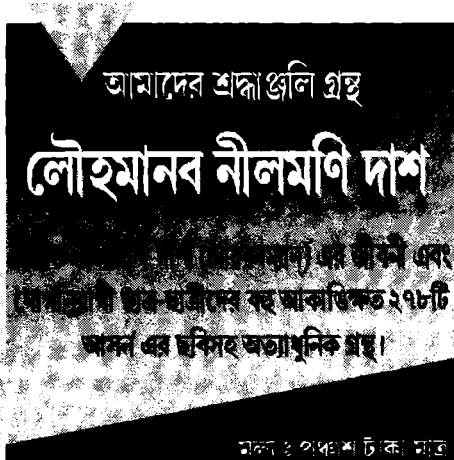
প্রণয়মূলক চিন্তা বা পাশব-কার্য থেকে যে যৌনশক্তি উত্থিত হয়, তাকে উর্ধ্বদিকে মানব শরীরের মহাবিদ্যুৎ আধার মস্তিষ্কে প্রেরণ করতে পারলে সেখানে সঞ্চিত হয়ে এই যৌন শক্তি 'ওজঃ' বা আধ্যাত্মিক শক্তিলাভে সাহায্য করে। **এই 'ওজস' হচ্ছে মানুষের মনুষ্যত্ব—একমাত্র মনুষ্যশরীরেই এই শক্তি সঞ্চয় করা সম্ভব।** যাঁর ভেতর সমস্ত পাশব যৌনশক্তি ওজঃশক্তিতে পরিণত হয়ে গেছে, তিনি একজন দেবতা। তাঁর কথায় অমোঘশক্তি, তাঁর কথায় জগৎ নবজীবন লাভ করে।

যোগীরা মনে মনে কল্পনা করেন যে এই কুন্ডলিনী সর্প সুষুম্না পথে স্তরে স্তরে চক্রের পর চক্র ভেদ ক'রে—সহস্রাধারে উপনীত হয়। মনুষ্য শরীরের শ্রেষ্ঠ শক্তি যৌন-শক্তি যে পর্যন্ত না ওজঃশক্তিতে পরিণত হয়, সে পর্যন্ত নারী বা পুরুষ কেউই ঠিক ঠিক আধ্যাত্মিক জীবন লাভ করতে পারে না।

কোন শক্তিই সৃষ্টি করা যায় না; তবে তাকে শুধু ঈপ্সিত পথে চালিত করা যেতে পারে। অতএব যে বিরাট শক্তি এখনই আমাদের অধিকারে আছে তাকে আয়ত্ত করতে শিখে, প্রবল ইচ্ছাশক্তির দ্বারা ঐ শক্তিকে পাশব হতে না দিয়ে পবিত্রতার মাধ্যমে আধ্যাত্মিক ক'রে তুলতে হবে। এইভাবে স্পষ্টই বোঝা যায় পবিত্রতাই সর্বপ্রকার ধর্ম ও নীতির ভিত্তি। বিশেষতঃ রাজযোগে কায়মনোবাক্যে সম্পূর্ণ পবিত্রতা অপরিহার্য, বিবাহিত বা অবিবাহিত উভয়ের পক্ষে একই নিয়ম। দেহের সর্বাপেক্ষা শক্তিশালী বস্তুর প্রয়োজন ছাড়া যে অপচয় করে, সে কখনও আধ্যাত্মিক জীবনলাভ করতে পারে না।"

'কেবলং রাজযোগায় হঠ্‌বিদ্যোপদিস্যতে'

হঠ্‌যোগই রাজযোগের সোপান অর্থাৎ রাজযোগ অভ্যাস করতে হলে প্রথমে হঠ্‌যোগ আয়ত্তে আনতে হয়।

মুদ্রা

ঘেরন্ড-সংহিতার মুদ্রাকথনের ১ম, ২য় ও ৩য় শ্লোকে পঁচিশটি মুদ্রার উল্লেখ আমরা পাই—

> মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানাং জালন্ধরম্।
> মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী।।১।।
> বিপরীতকরণী যোনিবজ্রোলী শক্তিচালনী।
> তাড়াগী মান্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পাঞ্চধারণা।।২।।
> অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
> পঞ্চবিংশত মুদ্রানি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্।।৩।।

তন্মধ্যে যে মুদ্রাগুলি স্ত্রী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের অভ্যাসযোগ্য ও বিশেষ ফলপ্রদ এমন ১৩টি মুদ্রা এই পরিচ্ছেদে বিশদভাবে বর্ণিত হয়েছে।

'মুদ্রা' শব্দের অর্থ আনন্দ বা ছাপ। যে ক্রিয়া অভ্যাস করলে দেহ-মনের অসীম আনন্দলাভ হয়, দেহ মনের অশেষ কল্যাণ হয়, তাকে মুদ্রা বলে— যে সমস্ত ক্রিয়া অভ্যাসে দেহ মনের উপর এমন ছাপ পড়ে যাতে অটুট স্বাস্থ্যে দেহ-মনের উন্নতি লাভের পথ সুগম হয়—সেই সমস্ত ক্রিয়ার নাম মুদ্রা।

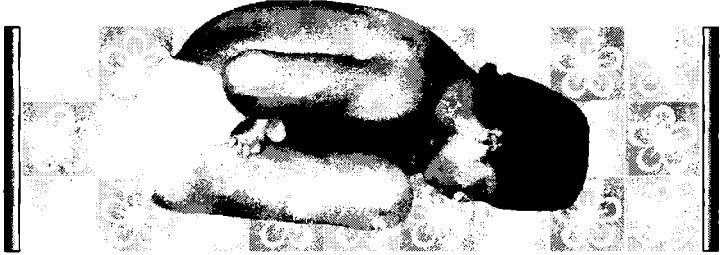
মুদ্রা আসনেরই অনুরূপ। আসন অভ্যাসে আমাদের অস্থি, পেশী ও স্নায়ুতন্ত্রগুলি সুস্থ ও সবল হয়, এবং মুদ্রা অভ্যাসে বহিঃস্রাবী ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিসমূহ অধিক কর্মক্ষম ও সুস্থ থাকে। দৈহিক সুস্থতার জন্যে স্নায়ুতন্ত্রের চেয়ে গ্রন্থিসমূহের উপর আমাদের অধিক নির্ভর করতে হয়। গ্রন্থিসমূহের সবলতা ও কর্মক্ষমতার উপর আমাদের স্নায়ুতন্ত্রসমূহের সুস্থতা, সবলতা ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে।

ধ্যানাসন বা স্বাস্থ্যাসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হয়। কিন্তু মুদ্রা অভ্যাসকালে কখনও ধীরে ধীরে দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে হয়—কখনও বা একেবারে দম বন্ধ ক'রে বা ছেড়ে মুদ্রা অভ্যাস করতে হয়। এই অধ্যায়ে যে সমস্ত মুদ্রা আলোচিত হয়েছে সেগুলি অভ্যাসকালে শ্বাসপ্রশ্বাস কিরূপ হবে, সে সম্বন্ধে প্রতি মুদ্রা আলোচনাকালে বিস্তারিতভাবে লিখিত হয়েছে।

এই অধ্যায়ে যে সমস্ত মুদ্রা আলোচিত হয়েছে, তন্মধ্যে যোগ মুদ্রা ছাড়া অন্য **কোন মুদ্রা ১২ বৎসরের কম বয়স্ক ছেলেদের এবং ঋতু প্রতিষ্ঠিত হয়নি এমন মেয়েদের করা উচিত নয়।**

(৫১) যোগমুদ্রা

যে মুদ্রা অভ্যাসে দেহ রোগমুক্ত হ'য়ে যোগসাধনের উপযুক্ত হয় তাকে যোগমুদ্রা বলে।

প্রণালী—প্রথমে ৬নং ছবির মত পদ্মাসনে ব'স। এখন হাতের তালু উপরের দিকে ক'রে দু'হাত কোলে নাভির উপর রেখে দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ সামনে বেঁকিয়ে কপাল ৬৫ নং ছবির মত মাটিতে ঠেকাও। (এখন পাছা যাতে মাটি থেকে উঠে না পড়ে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ) এই অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে ১০/১৫ সেকেন্ড থাকবার পর দম নিতে নিতে আগের অবস্থায় ফিরে যাও। এই আসন পায়ের অবস্থানের পরিবর্ত্তন করে ৪ বার অভ্যাসের পর ১ মিনিট শবাসনে অবস্থান করতে হয়। তবে প্রতি বারই শবাসন করা বিধেয়।

৬৫ নং ছবি (যোগমুদ্রা)

উপকারিতা—এই মুদ্রা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত প্লীহা ও রুগ্ন যকৃতকে সুস্থ সবল ক'রে তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসতে এবং পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা দুর করতে সহায়তা করে। ভীষণ কোষ্ঠবদ্ধতার জন্যে অনেক সময় মলনালীতে ২/৩ দিনের মল সঞ্চিত হওয়ার দরুন মলনালী মলের ভারে ঝুলে পড়ে। স্থানভ্রষ্ট নালী দুর্বল হওয়ায় ঠিকমত মল নিঃসৃত হতে পারে না। এই অবস্থায় কোন ঔষধেই স্থায়ীভাবে কোষ্ঠবদ্ধতা সারতে চায় না। তখন এই যোগমুদ্রা স্থানভ্রষ্ট মলনালীকে নিজ স্থানে প্রতিষ্ঠিত করতে এবং বস্তিপ্রদেশের গ্রন্থি ও স্নায়ুগুলিকে সুস্থ সবল রাখতে বিশেষ সাহায্য করে। এ ছাড়া এই মুদ্রা অভ্যাসে পেটে চর্বি জমতে পারে না এবং জানু ও পাছার পেশীর স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি পায়। এই মুদ্রা হাঁপানি সারাতে সাহায্য করে।

(৫২) বিপরীতকরণী মুদ্রা

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্ম সমাহিতঃ।
উর্দ্ধপাদং স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরণী মতা।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।৩৫)

মেরুদন্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা কম থাকলে বা নষ্ট হয়ে গেলে প্রথম যোগব্যায়াম অভ্যাসকারীর পক্ষে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করা কঠিন হয়ে পড়ে। এই

৬৬ নং ছবি (বিপরীতকরণী মুদ্রা)

অবস্থায় প্রথমে কিছুদিন বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করলে মেরুদন্ডের স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা আবার ফিরে পাওয়া যায়।

বিপরীতকরণী সর্বাঙ্গাসনের অনুরূপ বটে তবে দেহের কয়েকটি স্থানের অবস্থান একটু বিপরীত বলে অভ্যাস করা সহজ।

বিপরীতকরণীকে কেহ কেহ অর্ধসর্বাঙ্গাসন বলে।

প্রণালী—প্রথমে চিৎ হয়ে শোও, পা জোড়া অবস্থায় দম নিতে নিতে শরীর উপরে তোল, দু হাত কনুইয়ের কাছে ভেঙে হাতের তালুর সাহায্যে কোমরে ঠেকা দিয়ে বুক, কোমর ও পাছা উপরে তুলে পা জোড়া অবস্থায় ৬৬ নং ছবির আকার ধারণ কর। এই আসনে অবস্থানকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হবে। এই আসনে সামর্থ মত ৩০ সেকেন্ড অবস্থান করতে হবে। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে শরীর নামাও।

বিপরীতকরণী ও সর্বাঙ্গাসনের পার্থক্য—বিপরীতকরণী অবস্থায় দুই হাতের তালু কটিদেশে রাখতে হয় আর সর্বাঙ্গাসনে দুই হাতের তালু কটি ও পৃষ্ঠের মধ্যস্থলে রাখতে হয়। সর্বাঙ্গাসনে দেহ ভূমির সঙ্গে প্রায় সমকোণ থাকে কিন্তু বিপরীতকরণী অভ্যাসের সময় কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ তত উপরে ওঠে না এবং চিবুক ও কণ্ঠ কূপের মধ্যে অল্প ফাঁক থাকে।

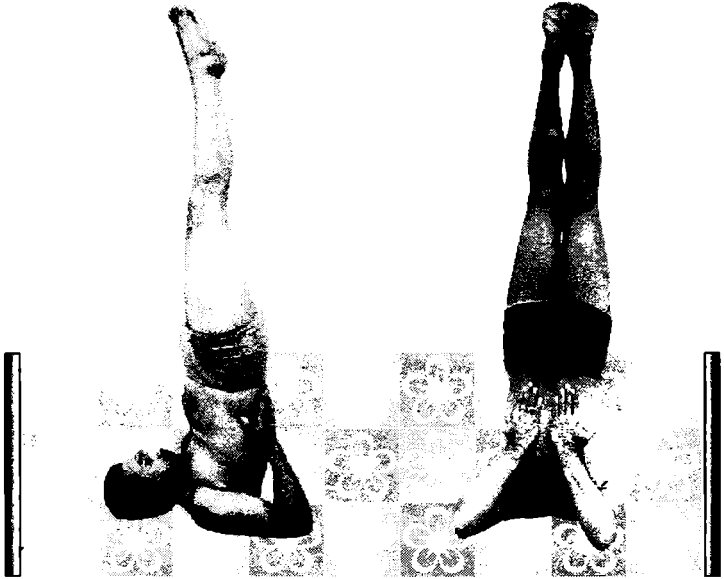
উপকারিতা—এই মুদ্রা অভ্যাসে জরা ও ব্যাধি দূরীভূত হয়। দেহের উপর বিপরীতকরণীর প্রভাব অনেকটা সর্বাঙ্গাসনের মত তবে থাইরয়েড্ গ্রন্থির উপর এই আসনের খুব একটা প্রভাব না থাকায় তত কার্যকরী নয়। কিছুদিন এই আসন অভ্যাসের পর মেরুদন্ড নমনীয় হলে এই আসন অভ্যাস করা বন্ধ ক'রে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করা উচিত।

(৫৩) সর্বাঙ্গাসন বা সর্বাঙ্গ সাধন মুদ্রা

যে মুদ্রা অভ্যাস করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সুস্থ সবল ও নীরোগ হয়, তাকে সর্বাঙ্গাসন বা সর্বাঙ্গসাধন মুদ্রা বলে।

প্রণালী—বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস সহজসাধ্য হলে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করা সহজ হয়। চিৎ হয়ে শোও পা দুটি সোজা উপরে তোল। এইবার ৬৭ নং ছবির মত দু হাত কটি ও পৃষ্ঠের মধ্যস্থলে কোমরে ঠেকা দিয়ে দম নিতে নিতে বুক কোমর ও পাছা ৬৮ নং ছবির মত উপরে তোল—এই অবস্থায় যাতে থুতনি বুকে লেগে থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই আসন অভ্যাসকালে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হয়। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে হাঁটু না ভেঙে শরীর নামাতে হয়। এই আসন প্রথম ৩০ সেকেন্ড করে ৪ বার অভ্যাস করতে হয়। প্রতিবার অভ্যাসের পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন করতে হয়।

উপকারিতা—এই আসনে বৃহদ্ধমনী (প্রধান রক্তবাহী শিরা) বিপরীতমুখী হওয়ায় দেহের বদ্ধরক্ত গলদেশে সঞ্চিত হয়ে ইন্দ্রগ্রন্থিকে (থাইরয়েডকে) সঞ্জীবিত

এবং স্নায়ুমন্ডলীকে রক্তে প্লাবিত ও ধৌত করে। এই আসনে হৃৎপিন্ডটি উপরে ও থাইরয়েড নীচে আসায় মাধ্যাকর্ষণশক্তি হৃৎপিন্ড থেকে অম্লজান মিশ্রিত বিশুদ্ধ রক্ত টেনে ইন্দ্রগ্রন্থি (থাইরয়েড্) ও স্নায়ুমন্ডলীকে রক্তস্নাত ক'রে সতেজ করে। এই আসন দেহের কৃশতা বা স্থূলতা কমিয়ে দেহকে স্বাভাবিকভাবে সুগঠিত হতে সহায়তা ক'রে যৌবনকে দীর্ঘস্থায়ী হতে সাহায্য করে। ম্যালেরিয়ায় ক্রমাগত

৬৭ নং ছবি (সর্বাঙ্গাসন) ৬৮ নং ছবি (সর্বাঙ্গাসন)

ভোগার দরুন যাদের প্লীহা বড় হয়েছে, যাদের হাঁপানি আছে, তাদের এই আসন বিশেষ উপকারী। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে ইন্দ্রগ্রন্থি (থাইরয়েড্) পুষ্ট ও সজীব হলে স্বপ্নদোষ ও শুক্রহীনতা প্রভৃতি নিরাময় হয়, স্ত্রী-পুরুষদের যৌনগ্রন্থি সঞ্জীবিত হয়; পুরুষের অন্ডকোষ ও নারীদের গর্ভাশয়ের দুর্বলতা সহজে আরোগ্য হয়—প্রাচীন ঋষিরা বলেন—সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে সর্বরোগ দূর হয়।

সর্বাঙ্গাসনের পর মৎস্যাসন ও হলাসন অভ্যাস করা উচিত।

আবার সর্বাঙ্গাসনের পর হলাসন অভ্যাস করলে ইন্দ্রগ্রন্থিতে অধিকতর সুষ্ঠভাবে রক্ত চালনা হওয়ার দরুন ঐ গ্রন্থির কর্মক্ষমতা অধিকতর বৃদ্ধি পায়—তা ছাড়া গ্রীবা ও তৎসংলগ্ন কশেরুকা (সার্ভাইক্যাল্ রিজিঅনস্) অধিকতর প্রসারিত হওয়ায় ঐ প্রদেশে অধিকতর রক্ত সঞ্চালিত হয়—ফলে মেরুদন্ডের উপরদিকের কশেরুকার মধ্যে প্রচুর রক্ত প্রবাহিত হওয়ার দরুন মেরুদন্ড অধিকতর কর্মক্ষম হয়।

(৫৪) মৎস্যাসন

মুক্ত পদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূর্পরাভ্যাং শিরোবেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহা।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—২/১৯)

যে আসনে অবস্থান ক'রে যোগীরা কুম্ভকযোগে জলে মৎস্যের ন্যায় ভেসে থাকতে পারেন, সেই আসনকে মৎস্যাসন বলে।

প্রণালী—প্রথমে ৬ নং ছবির মত পদ্মাসনে ব'স।

৬৯ নং ছবি (মৎস্যাসন)

পদ্মাসনে অবস্থান থেকে যাদের মৎস্যাসন অভ্যাস করতে কষ্ট হয় তারা বীরাসনে ৭ নং ছবির মত ব'সে এই আসন অভ্যাস করতে পারে।

এইবার চিৎ হয়ে শুয়ে পড় (হাঁটু যেন মাটিতে থাকে, সে দিকে দৃষ্টি রাখ) এবং কনুই মাটিতে ঠেকা দিয়ে মাথার ব্রহ্ম-তালু মাটিতে রেখে পিঠ মাটি থেকে উপরে

তুলে, পাছা থেকে দেহের ওপরের অংশ সেতুর মত কর। হাতের আঙ্গুল দিয়ে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল ধরে ৬৯ নং ছবির মত বুক যতদূর পার উপরে তোল। এই অবস্থায় কনুই মাটিতে ঠেকালে বুক অধিক প্রসারিত হয়। এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থেকে পরে পায়ের বুড়ো আঙ্গুল থেকে হাত নামিয়ে কনুইয়ের ঠেকা দিয়ে ঘাড় সোজা ক'রে পিঠ মাটিতে রাখ ও পা ছড়িয়ে দাও। এই আসন অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হয়। পায়ের অবস্থান বদল ক'রে এইভাবে ৪ বার অভ্যাস কর। প্রতিবার অভ্যাসের পর শবাসন করতে হবে। এই আসন অভ্যাসকালে মাথার নীচে একটা পাতলা বালিশ রাখলে ভাল হয়।

উপকারিতা—এই আসন উপেন্দ্র গ্রন্থিকে (প্যারাথাইরয়েড) সঞ্চারিত করে। ইহা সর্বাঙ্গাসনের অনুপূরক এবং সেই জন্যেই সর্বাঙ্গাসনের পরই মৎস্যাসন অভ্যাস একান্ত আবশ্যক। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসের দরুন ঘাড়ের কঠিনতা ও আড়ষ্টভাব মৎস্যাসনে দূর হয়। এই আসন পাঁজরের হাড় বাড়িয়ে বুকের খাঁচা বড় করে। পায়রার বুকের মত বুক যাদের, তারা এই আসন কিছুদিন অভ্যাস করলে, তাদের বুকের গঠন স্বাভাবিক হয়। ইহা শ্বাসনালী মোটা ক'রে ফুসফুসের শক্তি বৃদ্ধি করে। এই আসন হাঁপানি সারাতে সাহায্য করে।

(৫৫) শীর্ষাসন

যে আসনে দেহের সমস্ত ভার মাথার উপরে রেখে দেহকে মাথার উপর দাঁড় করান হয়, সেই আসনের নাম শীর্ষাসন।

প্রণালী—হাঁটু গেড়ে বস। কনুই থেকে দু হাতের তালু ত্রিভূজের ন্যায় মাটিতে রেখে দু'হাতের আঙ্গুলগুলি দৃঢ়ভাবে ধর। এইবার মাথার ব্রহ্ম-তালু হাতের ফাঁকে মাটিতে রাখ। পরে দম নিতে নিতে ভাঁজ করা হাঁটু দু'টির সঙ্গে কোমর উপরে তোল এবং সঙ্গে সঙ্গে ৭০ নং ছবির মত পা দুটি জোড়া অবস্থায় প্রসারিত কর এবং দম ছাড়। এই অবস্থায় যাতে মাথা, ঘাড়, পিঠ ও পা এক সরল রেখায় থাকে এবং দেহের ওজন যাতে মাথার ব্রহ্ম-তালুর উপর পড়ে— সেদিকে দৃষ্টি রাখ। কোমর, হাত ও কনুইয়ের উপর দেহের ভারসাম্য—'ব্যালেন্স' থাকবে। প্রথম প্রথম এই আসন অভ্যাস করা শক্ত। এই সময় কারো সাহায্য নিয়ে বা দেওয়ালের সামনে অভ্যাস করলে ভাল হয়। নিয়মিত অভ্যাসের দরুন দেহের ভারসাম্য যত

বৃদ্ধিপাবে - ততই ব্রহ্ম তালুর উপরের চাপ ক্রমশঃ হ্রাস পাবে। এই আসন প্রথমে প্রতিবারে ১০ সেকেন্ড ক'রে আরম্ভ ক'রে (১০।২০।৩০।৪০।৫০।৬০) সেকেন্ড পর্যন্ত মোট ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। এই আসন প্রতিবার অভ্যাস করার পর দম ছাড়তে ছাড়তে পা দুটি ভাঁজ ক'রে হাঁটু বুকে লাগিয়ে ধীরে ধীরে পা নামাও। **শীর্ষাসনের পর শবাসন অভ্যাস করা নিষেধ।** আসন শেষে প্রথমে অল্পক্ষণ বজ্রাসনে বসে-তারপর ধীরে ধীরে পদচারণ করা ভাল। খুব প্রয়োজন হ'লে শবাসন করবে।

উপকারিতা—এই আসনে সমস্ত স্নায়ুর, বিশেষ ক'রে স্নায়ুকেন্দ্র মস্তিষ্কের উপযুক্ত ব্যায়াম হয়। ফলে মস্তিষ্ক পরিচালনার শক্তি বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্ক দেহের সবচেয়ে উঁচু জায়গায় থাকায় স্বাভাবিক অবস্থায় হৃদযন্ত্র মাধ্যকর্ষণশক্তির বিরুদ্ধে ঐ স্থানে প্রচুর রক্ত পাঠাতে পারে না, কিন্তু এই আসন অভ্যাসকালে মস্তিষ্ক হৃদযন্ত্রের নীচে আসায় অনায়াসে এই অঙ্গে প্রচুর রক্ত পাঠান সম্ভব হয়। এ ছাড়া মলভান্ড বিপরীতমুখী হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়। মস্তিষ্ক রক্তস্নাত হওয়ায় জিহ্বার লালা নিঃসরণ শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং হজম শক্তি বাড়ে। এই আসন অভ্যাসে সাইনাস, বহুমূত্র, অর্শ, অজীর্ণ ও শুক্রতারল্য প্রভৃতি রোগ সারে। যোগশাস্ত্রমতে বৃদ্ধ বা বয়স্ক ব্যক্তিরা এই আসনটি নিয়মিত ১ বৎসর অভ্যাস করলে তাদের যৌবনের লক্ষণ আবার ফিরে আসে।

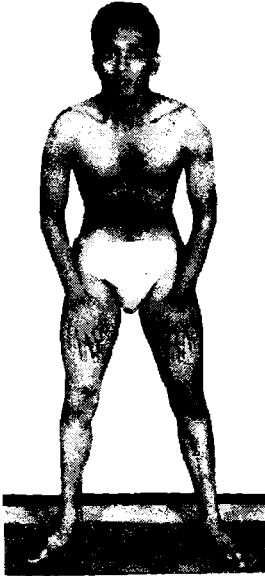
৭০ নং ছবি (শীর্ষাসন)

যাদের স্পন্‌ডিলাইটিস্‌, পিত্ত প্রধান ধাত এবং চক্ষু, কর্ণ বা দন্তের অসুখ আছে অথবা যাদের রক্তের চাপ উচ্চ (হাই ব্লাড্‌ প্রেসার) তাদের এই আসন অভ্যাস করা নিষিদ্ধ। অনেক ক্ষেত্রে চক্ষু রোগে এই আসন বিশেষ উপকার করে, তবে চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শে অভ্যাস করা উচিত।

(৫৬) উড্ডীয়ান

উদরে পশ্চিমং তানং নাভরুর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্ত দবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।১০)

দম সম্পূর্ণ ছেড়ে দিয়ে পেটের পেশী ভিতরে টেনে নিলে পেটের মধ্যে যে গর্ত হয়, তাকে চলতি কথায় উড্ডীয়ান বলে। উড্ডীয়ান এবং নৌলি কিভাবে অভ্যাস করতে হয়, বলা বা লেখার চেয়ে দেখানো সহজ। সম্ভব হলে এই আসন দুটি কারও কাছ থেকে দেখে, শিখে নিলে তাড়াতাড়ি সহজে শেখা যায়। ভোর বেলা মলত্যাগের পর খালি পেটে এই আসন দুটি অভ্যাস করলে সহজে আয়ত্তে আনা যায়।

৭১ নং ছবি (উড্ডীয়ান)

প্রণালী—পা প্রায় দেড় ফুট ফাঁক ক'রে জানুর উপর দু'হাত রেখে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বেঁকিয়ে ৭১ নং ছবির মত দাঁড়াও। এইবার দম ছেড়ে দিয়ে নাভিদেশ ও পেটের পেশী এবং আমাদের মধ্যচ্ছদাকে ৭১ নং ছবির মত যতদূর সম্ভব ভিতরে টেনে মেরুদন্ডের সঙ্গে লাগাতে চেষ্টা কর এবং বুকের পেশী উপর দিকে তোল। এই সময় পেটের পেশী যাতে শিথিল থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ।

১০/২০ সেকেন্ড এই আসন অভ্যাস করার পর পেটের কুঞ্চন ত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে দম নাও। এই আসনটি প্রতিবার ১০/২০ সেকেন্ড ক'রে প্রথম প্রথম ২/৩ বার অভ্যাস ক'রে পরে ক্রমান্বয়ে ৭/৮ বার অভ্যাস করা দরকার। অভ্যাসের পর ১ মিনিট শবাসন অভ্যাস করতে হয়। প্রথম শিক্ষার্থীরা এই আসন শুয়েও অভ্যাস করতে পারে।

১০/১২ বৎসর না হলে ছেলেদের, ঋতু সুপ্রতিষ্ঠিত হয়নি এমন মেয়েদের, যাদের হৃৎপিন্ড দুর্বল এবং যাদের তলপেটে কোন কঠিন রোগ আছে, তাদের এই আসন অভ্যাস করা নিষেধ।

উপকারিতা—স্বামী কুবলয়ানন্দের মতে—উড্ডীয়ান তলপেটের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম—কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণতা ও যকৃতের পীড়া এই আসনে দ্রুত নিরাময় হয়। এই আসন পাকস্থলী, ক্ষুদ্র অন্ত্র ও বৃহদন্ত্র ইত্যাদি পরিপাক যন্ত্রের উত্তম ব্যায়াম। বৃহদন্ত্র ও ক্ষুদ্র অন্ত্র সঙ্কুচিত হওয়ায় মলাদি মলভান্ডে সহজে প্রেরিত হয় এবং অন্ত্র ও মলভান্ডের গায়ে অজীর্ণ ও দূষিত পদার্থ জমতে না পারায় কোষ্ঠবদ্ধতা, আমাশয়, অন্ত্রক্ষত, অর্শ, ভগন্দর, এপেন্ডিসাইটিস প্রভৃতি হয় না। যাদের সকালে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না, তারা সকালে ঘুম থেকে উঠে মুখ ধুয়ে লবণ ও পাতিলেবুর রস মিশ্রিত এক গ্লাস ঈষদুষ্ণ জল পান করে এই আসন কয়েকবার অভ্যাস করলে মলত্যাগের বেগ আসে। এই মুদ্রা অভ্যাসে যৌন মিলনের ধারণ-শক্তি বৃদ্ধি পায়।

হঠযোগ-প্রদীপিকায় ৩।১৭ নং শেকে ঋষি বলেছেন—

উড্ডীয়ানস্তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা।
অভ্যাসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে।।

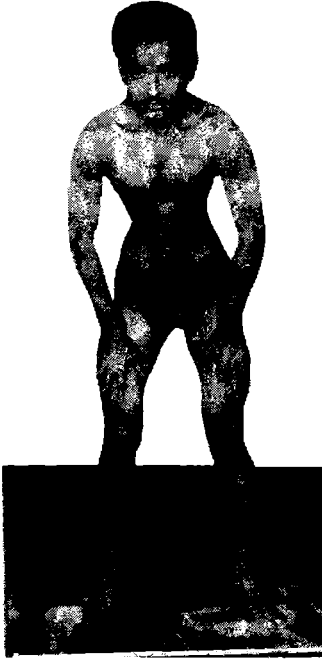
"যিনি গুরুর নির্দেশমত এই সহজসাধ্য উড্ডীয়ান-মুদ্রা রোজ অভ্যাস করেন তিনি বৃদ্ধ হ'লেও তরুণদের মত কর্মক্ষম হন।"

(৫৭) নৌলি

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্ডং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংসো ভ্রাময়েদেষা নৌলিসিদ্ধৈঃ প্রচক্ষতে।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।২৩)

উড্ডীয়ান নৌলির ভিত্তি। ভাল ক'রে উড্ডীয়ান আয়ত্ত করতে না পারলে নৌলি করা সম্ভব নয়।

প্রণালী—প্রথমে উড্ডীয়ান করে দাঁড়াও। এইবার দম সম্পূর্ণ ছেড়ে দিয়ে তলপেট ভেতরের দিকে টেনে পেটের দুপাশের পেশীগুলি চেপে পেটের মধ্যস্থলের পেশীটি ফুলিয়ে দাও। এইরূপ করলে পেটের মধ্যে টাগ্-অব্-ওয়ার্ রোপ্-এর মত একটা মোটা পেশী দেখা যাবে— এরই নাম নৌলি মধ্যম (৭২ নং ছবি দেখ)। ১০/১২ সেকেন্ড এই অবস্থায় থেকে পেশী শিথিল করে দাও। প্রথম প্রথম ৩/৪ বার অভ্যাস ক'রে পরে ক্রমান্বয়ে ৮/১০ বার অভ্যাস করা দরকার। অভ্যাসের পর ১ মিনিট শবাসন করতে হয়।

৭২ নং ছবি (নৌলি)

নৌলি মধ্যম ঠিকমত আয়ত্ত করতে পারলে দক্ষিণ বা বাম নৌলি অভ্যাস করা যায়। নৌলি মধ্যমে পেটের যে সকল পেশী ফুলে ওঠে, তাদের দু'ভাগে ভাগ করা যায়।

বাঁ দিকের পেশীগুলিকে চেপে ডান দিকের পেশীগুলিকে ফুলিয়ে দিলে দক্ষিণ নৌলি হয়, আর ঠিক এই রকমভাবে ডান দিকের পেশীগুলিকে চেপে বাঁ দিকের পেশীগুলিকে ফুলিয়ে দিলে বাম নৌলি হয়।

উড্ডীয়ান ও নৌলি ১২/১৪ বৎসরের কম বয়সের ছেলেদের, যাদের ঋতু সুপ্রতিষ্ঠিত হয়নি এমন মেয়েদের এবং যাদের হৃদযন্ত্র দুর্বল বা তলপেটে কঠিন রোগ আছে, এমন লোকদের অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা—নৌলি ক্রিয়ায় ভুক্তদ্রব্য সহজে হজম হয়, কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরাময় প্রভৃতি পেটের অসুখ নিরাময় হয় এবং যকৃৎ, প্লীহা, মূত্রাশয় ইত্যাদির দোষ ও দুর্বলতা দূর হয়।

(৫৮) মূলবন্ধ মুদ্রা

মূলবন্ধ মুদ্রা সম্বন্ধে আলোচনা করতে হলে প্রথমে নাড়ী সম্বন্ধে বিশেষ করে শঙ্খিনী নাড়ী সম্বন্ধে কিছু বলা প্রয়োজন। আমাদের শরীরের মধ্যে অসংখ্য নাড়ী আছে, তার মধ্যে ১৪টি প্রধান; এরা হল—ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বারুণী, পূষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী, কুহূ, শঙ্খিনী, পরদ্বিণী, অলম্বুষা ও গান্ধারী। জননেন্দ্রিয় ও গুহ্যদেশের মাঝখানে অবস্থিত কুন্দস্থান হতে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, কুহূ, শঙ্খিনী প্রভৃতি প্রধান নাড়ীগুলির উৎপত্তি হয়েছে। **কুহূনাড়ী জননেন্দ্রিয়ের সমস্ত কাজ সুচারুরূপে সুসম্পন্ন করে আর শঙ্খিনী নাড়ী দেহের মলাদি নির্গমনে সহায়তা করে**। এই কুন্দস্থানেই কুলকুন্ডলিনী নিদ্রিত সাপের আকারে বিরাজ করছেন।

পার্ষ্ণি ভাগেন সংপীড্য-যোনিমাকুঞ্চয়েদ্ গুদম।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবনেধাহভিধীয়তে।।
অধোগতিমপানং বা উর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেনবতং প্রাহর্মূলবন্ধংহি যোগিনঃ।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা-৩-১৮)

যে মুদ্রা অভ্যাসে মূলস্থানের অর্থাৎ কুন্দস্থানের গ্রন্থি ও স্নায়ুসমূহ অধিক কর্মক্ষম ও সবল হয়ে ওঠে, তারই নাম মূলবন্ধ মুদ্রা।

প্রণালী—১৪ নং ছবির মত সিদ্ধাসনে বসে বাঁ পায়ের গোড়ালি দ্বারা যোনিদেশে পীড়ন ক'রে আস্তে আস্তে দম নিতে নিতে গুহ্যদেশ সবলে আকুঞ্চিত করবার সঙ্গে সঙ্গে শঙ্খিনী নাড়ীকে (জননেন্দ্রিয় ও গুহ্যদেশের মাঝখানে অবস্থিত কুন্দস্থান থেকে যার উৎপত্তি) উপরে আকর্ষণ কর। পরে আস্তে আস্তে দম ছাড়তে ছাড়তে আকুঞ্চন শিথিল করে দাও। এই মুদ্রা দিনে দুবার, সকাল ও সন্ধ্যায়, সামর্থ্যমত প্রতিবারে ১০ বার থেকে ২০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করা উচিত।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে শঙ্খিনী নাড়ী সবল ও অধিক কর্মক্ষম হওয়ায় মলাদি অন্ত্র হইতে সহজে নির্গত হয়ে যায়, ফলে কোষ্ঠবদ্ধতাদি দূর হয়; অর্শ রোগ হতে পারে না, হ'লে সেরে যায়। এ ছাড়া এই আসনে শঙ্খিনী নাড়ীর সাথে কুহূ নাড়ীর কাজ ভাল হওয়ায়, ইন্দ্রিয় সংযম বীর্যধারণ ও ব্রহ্মচর্য পালন সহজ হয়। যোগ শাস্ত্রকারেরা বলেন—'যুবা ভবতি বৃদ্ধোহপি সততং মূলবন্ধনাং' (হঠযোগ-প্রদীপিকা-৬৫) অর্থাৎ মূলবন্ধ মুদ্রা অভ্যাসে বৃদ্ধও যুবার মত স্বাস্থ্য ও শক্তির অধিকারী হয় এবং অভ্যাসকারীর যৌন মিলনের ধারণা-শক্তি বৃদ্ধি পায়।

(৫৯) জালন্ধরবন্ধ

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনং
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।১২)

যে কোন ধ্যানাসনে বসে কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত ক'রে চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ করাকে জালন্ধরবন্ধ মুদ্রা বলে। এর দ্বারা ষোড়শ প্রকার আধারবন্ধ সাধিত হয়।

বন্ধ-ত্রয়

হঠযোগ-প্রদীপিকায় ৩।২৩ নং শ্লোকে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও জালন্ধর বন্ধের একত্রে অভ্যাসের উল্লেখ আছে।

প্রণালী—পদ্মাসনে বসে প্রথমে মূলাধার (কুন্দস্থান) সম্পূর্ণ আকুঞ্চন করে মূলবন্ধ, পরে নাভিদেশ আকুঞ্চন ক'রে উড্ডীয়ানবন্ধ করবে, তারপরে কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত ক'রে চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ ক'রে জালন্ধরবন্ধ করে ইড়া ও পিঙ্গলার পথ রুদ্ধ করে প্রাণবায়ুকে সুষুম্নার পথে ২০/৩০ সেকেন্ড প্রবাহিত করবার পর আকুঞ্চন শিথিল করে শবাসন অভ্যাস করবে। এইভাবে সামর্থ্যমত কয়েকবার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—উপরে প্রদত্ত নির্দেশমত একসঙ্গে বন্ধ-ত্রয় অভ্যাস করলে প্রাণের লয় অর্থাৎ স্থিরতা সাধিত হয়; ফলে সহজে বার্ধক্য, জরা ও রোগাদি হবার সম্ভাবনা থাকে না—অভ্যাসকারীর মহাসিদ্ধি লাভ হয়। এর গুণগান করতে গিয়ে যোগশাস্ত্রকারেরা বলেছেন—

"বন্ধ-ত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্"

(৬০) মহা-মুদ্রা

পায়ুমূলং বামগুল্‌ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
বামাপদং প্রসার্যাথ করৈর্ধ তপদাংগুলঃ।।
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্ম্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ।।
ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরস্তথা।
নাশয়েৎ সর্ব্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতি সেবনাৎ।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।৬, ৭ ও ৮)

যোগ-শাস্ত্রকারেরা বলেন—এই মুদ্রা অভ্যাসে বার্ধক্যকে দূরে সরিয়ে এবং বিবিধ রোগ আরোগ্য ক'রে মহাশক্তি লাভ করা যায়—তাই এই মুদ্রার নাম মহামুদ্রা।

প্রণালী—ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে গোড়ালি যোনীমন্ডলে (লিঙ্গ ও গুহ্যের মধ্যবর্তী স্থানে) দৃঢ়ভাবে সংযুক্ত কর। বাঁ পা সামনে ছড়িয়ে দু'হাত দিয়ে বাঁ পায়ের আঙ্গুলগুলি ধর এবং হাঁটু যাতে ভূমি সংলগ্ন থাকে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এখন ৭৩ নং ছবির মত চিবুক কন্ঠকূপে নিবদ্ধ রেখে (অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধ ক'রে) ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করতে করতে গুহ্যদ্বার কুঞ্চিত ক'রে তলপেট ভিতর দিকে

৭৩ নং ছবি (মহা-মুদ্রা)

টান। পূর্ণ শ্বাস গ্রহণ শেষ হওয়া মাত্র ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে গুহ্যদ্বারের কুঞ্চন ত্যাগ করে তলপেট শিথিল কর। এবং চিবুক মুক্ত কর। এই অবস্থায় ৮/১০ বার অভ্যাস করবার পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন কর। এর পর পা বদলে অর্থাৎ বাঁ পায়ের গোড়ালি যোনিমন্ডলে সংযুক্ত ক'রে ডান পা ছড়িয়ে ডান পায়ের আঙ্গুলগুলি দু'হাতে ধ'রে চিবুক কন্ঠকূপে নিবদ্ধ ক'রে আগের মত দম নিতে নিতে গুহ্যদ্বার কুঞ্চন ও তলপেট আকর্ষণ ক'রে পূর্ণশ্বাস গ্রহণের পর দম ছাড়তে ছাড়তে কুঞ্চন ও আকর্ষণ শিথিল কর। এইভাবে ৮/১০ বার অভ্যাস করবার পর ৩০ সেকেন্ড শবাসন কর।

উপকারিতা—কোষ্ঠবদ্ধতা, লিভারের দোষ, ভগন্দর, অর্শ প্রভৃতি এই মুদ্রা অভ্যাসে আরোগ্য হয়। যুবকদের সুপ্তিস্খলন দূর হয় এবং স্ত্রী পুরুষ উভয়েরই যৌন-মিলনের ধারণশক্তি বৃদ্ধি পায়। এই মুদ্রা অভ্যাসে মেয়েদের মাতৃগ্রন্থিকে

(ওভারি) সুস্থ ও সবল রাখে, ঋতুস্রাবজনিত ব্যাধি হতে পারে না। এ ছাড়া জরায়ুর দুর্বলতা, জরায়ুর স্থানচ্যুতি এবং নানাকারণে স্বাস্থ্যহানির জন্যে মেয়েদের যৌনদুর্বলতা নিরাময় করতে এই আসন বিশেষ ফলপ্রদ।

(৬১) মহাবন্ধমুদ্রা

বামপাদস্য গুল্‌ফে পায়ূমুলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদগুলফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ।।
শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্ষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ।
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণান্মাবন্ধো নিগদ্যতে।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।১৮, ১৯)

৭৪ নং ছবি (মহাবন্ধ মুদ্রা)

প্রণালী—বাম পায়ের গোড়ালি যোনিমন্ডলে (লিংগ ও গুহ্যদেশের মধ্যবর্তী স্থান) দৃঢ়ভাবে সংযুক্ত কর এবং ডান পা বামজানুর ওপর রাখ। এইবার চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ করে (অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধ করে) দম নিতে নিতে গুহ্যদেশ ধীরে ধীরে ৭৪ নং ছবির মত আকুঞ্চন কর। পরে চিবুক মুক্ত ক'রে দম ছাড়তে ছাড়তে ধীরে ধীরে গুহ্যদেশের আকুঞ্চন শিথিল করে দাও। ঠিক এই রকমভাবে ১০/১২

বার অভ্যাস করবার পর পা বদল ক'রে বিপরীতভাবে আরও ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই মুদ্রা অভ্যাসে পুরুষের পিতৃগ্রন্থি এবং স্ত্রীলোকের মাতৃগ্রন্থি সুস্থ ও সবল হয়। ফলে পিতৃ ও মাতৃগ্রন্থি সংক্রান্ত সমস্ত রোগ হতে মুক্ত হওয়ায় যৌবনোচিত স্বাস্থ্যে, সৌন্দর্যে ও লাবণ্যে দেহ ভরপুর হয়ে ওঠে।

মহাবন্ধ মুদ্রা যাবতীয় মুদ্রার মধ্যে শ্রেষ্ঠ। ইহা জরা ও মৃত্যুকে বিনষ্ট করে। ইহার প্রভাবে নিখিল অভীষ্ট সিদ্ধ হয়।

(৬২) অশ্বিনী মুদ্রা

আকুঞ্চয়েদ্ গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনীমুদ্রা শক্তি প্রবোধকারিণী।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৩।৮২)

প্রণালী—যে কোন ধ্যানাসনে বসে ধীরে ধীরে দম নিতে নিতে শঙ্খিনী নাড়ীকে আস্তে আস্তে আকর্ষণ করার সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে দম ছাড়তে ছাড়তে আকর্ষণ আস্তে আস্তে শিথিল করে দিতে হয়—ফলে অশ্বিনী মুদ্রায় গুহ্যদেশ পুনঃ পুনঃ আস্তে আস্তে আকুঞ্চিত ও প্রসারিত হয়। এই আসন প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় সামর্থ্যমত ১০ বার থেকে ২০ বার অভ্যাস করা উচিত।

উপকারিতা—এই মুদ্রা অভ্যাসে অর্শ, ভগন্দর প্রভৃতি গুহ্যরোগ সেরে যায়।

(৬৩) শক্তি-চালনী মুদ্রা

যোগশাস্ত্রকারীরা কুন্ডলিনীকে শক্তির আধার বলেছেন। যে মুদ্রা অভ্যাসে কুন্ডলিনীকে জাগরিত করে উর্ধ্বে চালনা করা যায় তাকে শক্তি-চালনী মুদ্রা বলে।

প্রণালী—পদ্মাসনে বা গোমুখাসনে বসে দম নিতে নিতে কুহূ ও শঙ্খিনী নাড়ীকে (জননেন্দ্রিয় ও গুহ্যদেশের মাঝখানে অবস্থিত কুন্দস্থান থেকে যাদের উৎপত্তি) ৫/১০ সেকেন্ড ধরে উর্ধ্বে আকর্ষণ কর। ফলে এ স্থানের নাড়ীসহ জনন ইন্দ্রিয় ও উদরপ্রদেশ আকুঞ্চিত হয়ে মেরুদন্ডের সমীপবর্তী হবে। পরে দম ছাড়তে ছাড়তে আকুঞ্চন শিথিল কর। এইভাবে দিনে দুই বেলা সকাল ও সন্ধ্যায় ১০/১৫ বার অভ্যাস করতে হবে।

উপকারিতা—এই মুদ্রা সুপ্তিস্খলন হ্রাস ক'রে কামজয়ী ও উর্ধ্বরেতা হ'তে সাহায্য করে। যৌন-মিলনের ধারণ-শক্তি বৃদ্ধি পায়।

ধৌতিবস্তি স্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং থো।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্মাণি প্রচক্ষ্যতে।।
কর্ম্মষট কমিদং গোপ্যাং ঘটশোধনকারকম্‌।।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ"

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।১৪)

নাড়ী শোধনের জন্যে ধৌতি, বস্তি, নেতি, নৌলিক, ত্রাটক ও কপালভাতি—এই ষট্‌কর্ম অভ্যাস করা প্রয়োজন। প্রত্যেক যোগব্যায়াম অভ্যাসকারীকেই যে উপরিউক্ত ষট্‌কর্ম করতেই হবে, এমন কোন বিধান নেই। তবে মেদ ও শ্লেষ্মা অধিক মাত্রায় আছে, তাদের ষট্‌কর্ম অভ্যাস করা দরকার। প্রত্যেক আসন অভ্যাসকারী নিজ প্রয়োজন মত ইহাদের মধ্যে কোন একটিকে বা দুটিকে বেছে নিয়ে প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করলে আশানুরূপ ফল লাভ হবে। এই অধ্যায়ে ষট্‌কর্মের মাত্র ছয়টি ক্রিয়া যথাঃ—

(১) কপালভাতি, (২) বাতসার, (৩) অগ্নিসার (৪) বারিসার (৫) ত্রাটক ও (৬) একটি সহজ বস্তিক্রিয়া বিস্তারিতভাবে আলোচিত হল—

উপরিউক্ত ছয়টি ধৌতিক্রিয়া অভ্যাসে বুকে ও পেটে সঞ্চিত দূষিত পদার্থ সহজে বুক ও পেট থেকে নির্গত হ'য়ে যাওয়ায় বুক ও পেটে সহজে কোন রোগ আশ্রয় করতে পারে না, আর যদি পূর্বে কোনক্রমে কোন রোগ বাসা বেঁধে থাকে তা হলে এই ধৌতিক্রিয়া ঐ রোগ নিরাময় করতে সাহায্য করে। আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের পথ পরিষ্কার করতে সাহায্য করে—যা প্রাণায়াম অভ্যাসকালে বিশেষ প্রয়োজন।

(৬৪) কপালভাতি

ভস্ত্রাবল্লোকারহস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমৌ।
কপালভাতিবিখ্যাতা কফদোষ বিশোষিণী।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৩৫)

লৌহকরেরা যেমন তাদের অগ্ন্যুদ্দীপক চামড়ার যন্ত্রকে অর্থাৎ হাপর বা ভস্ত্রাকে একবার বায়ু শূন্য করে পরক্ষণেই বায়ু পূর্ণ করে দেয়, তেমনি কপালভাতি অভ্যাসকারীকে ৬নং ছবির মত পদ্মাসনে বসে চোখ বন্ধ করে সশব্দে নাসিকার মাধ্যমে দ্রুত শ্বাসযন্ত্রকে বায়ুপূর্ণ এবং পরক্ষণেই বায়ুশূন্য করতে হবে অর্থাৎ দ্রুত

দম নিতে ও ছাড়তে হবে। দম নেওয়ার চাইতে দম ছাড়া খুব জোরের সঙ্গে অনেক বেশী পরিমাণে হবে। এই অবস্থায় দম নেওয়া ও ছাড়ার সময়ে তলপেট ভিতরে ও বাইরে যাওয়া আসা করবে। মেরুদন্ড, বুক ও কাঁধ যতটা সম্ভব স্থির রাখার চেষ্টা করবে।

প্রথম শিক্ষার্থী সামর্থ্য অনুযায়ী ১৫/২০ বার অভ্যাস করার পর সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মিনিটে ৫০/৬০ বার থেকে ১২০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করতে পারে।

উপকারিতা—কপালভাতি অভ্যাসে কফ্ দোষ বিনষ্ট হয়, কপালে সর্দি জমতে পারে না। সাইনাস্ থাকলে দ্রুত সেরে যায় এবং কপালভাতি অভ্যাসে সাইনাস্ হবার সম্ভাবনা থাকে না। এছাড়া হৃদযন্ত্র সবল হয়। ইহা কোষ্ঠ পরিষ্কারে সাহায্য করে। পেটের মেদ কমায়।

(৬৫) বাতসার

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
চালুমেয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ।।
বাতসারং পরংগোপ্যং দেহনির্মল কারণং।
সর্বরোগক্ষয়করং দেহানলবির্দ্ধকম্।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—১।১৫-১৬)

প্রণালী—পদ্মাসনে ব'সে নিজের ঠোঁট দুটি কাকের ঠোঁটের মত ছুঁচালো করে আস্তে আস্তে দম নিতে নিতে বায়ু পান দ্বারা উদর পূর্ণ ক'রে পরক্ষণেই মুখ দিয়ে বায়ু ত্যাগ কর। এই ভাবে প্রথম প্রথম ৮/১০ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাস শরীরকে নির্মল করে, ইহা সর্বপ্রকার রোগ দূর করে এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি করে। মুখ মন্ডলের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করে।

(৬৬) অগ্নিসার

নাভিগ্রন্থং মেরুপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ কারয়েৎ।
অগ্নিসারমেষা ধৌতিযোগিনাং যোগসিদ্ধিদা।
উদরময়জং ত্যক্তা জঠরাগ্নি বিবর্দ্ধয়েৎ।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৯।২০)

প্রণালী—বেশ কিছুদিন নিয়মিত উড্ডীয়ান অভ্যাস করার পরে উড্ডীয়ান

অবস্থায় থাকাকালীন উপরপেট এবং তলপেটের মাংসপেশীকে শিথিল করে পরক্ষণেই পেটের পেশী মেরুদন্ডের দিকে টানতে হবে এবং পুনরায় শিথিল করে দিতে হবে। এইরূপে পেটের পেশীর শিথিলতা বজায় রেখে প্রথম অবস্থায় ২০/২৫ বার পরে একশত বার পর্যন্ত অভ্যাস করা যেতে পারে।

যাদের হৃদযন্ত্র দুর্বল তাদের এই আসন অভ্যাস করা নিষেধ। অল্প বয়সী মেয়েদের বা যাদের ঋতু সুপ্রতিষ্ঠিত হয়নি তাদের এই আসন অভ্যাস না করাই ভাল।

উপকারিতা—এই ক্রিয়াটি অভ্যাসে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়। অজীর্ণাদি পীড়ার ক্রমশঃ শান্তি হয়। এ ছাড়া এই ক্রিয়া উদরের যাবতীয় পীড়া নিরাময়ে সহায়তা করে। এই ক্রিয়া অভ্যাসে কোষ্ঠবদ্ধতা সেরে যায়। পেটের মেদ কমে এবং কর্ম-ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। যৌন মিলনে অক্ষম ব্যক্তিদের সক্ষম হতে সাহায্য করে।

সহজ অগ্নিসার

প্রণালী—হাত দুটি জানুর ওপর রেখে কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ একটু সামনে ঝুঁকিয়ে দিয়ে ৭১ নং ছবির মত দাঁড়াও। এখন দম নিতে নিতে উদরের নিম্নভাগ ও নাভিদেশ আকুঞ্চন করতে করতে মেরুদন্ডের সঙ্গে সংযুক্ত করতে চেষ্টা কর। শ্বাসগ্রহণ সম্পূর্ণ হলে শ্বাস ত্যাগ করতে করতে উদরের নিম্নভাগের ও নাভিদেশের কুঞ্চন শিথিল ক'রে দাও। এই রকমভাবে কমপক্ষে ২০/২৫ বার অভ্যাস কর—একশতবার পর্যন্ত অভ্যাস করা যেতে পারে। প্রথম শিক্ষার্থীরা পদ্মাসনে বসেও অভ্যাস করতে পারে। আমাদের প্রণীত **'যোগ-রশ্মি'**-বই দেখ।

এ ক্ষেত্রেও যাদের হৃদ্‌যন্ত্র দুর্বল তাদের এই আসন অভ্যাস করা নিষেধ, অল্পবয়সী মেয়েদের বা যাদের ঋতু সুপ্রতিষ্ঠিত হয়নি তাদের এই আসন অভ্যাস না করাই ভাল।

উপকারিতা—এই ক্রিয়াটি অভ্যাসে অগ্নিসারের মত অনেকটা উপকার পাওয়া যায়। যত দিন অগ্নিসার আয়ত্বে না আসে ততদিন এই ক্রিয়া অভ্যাস করা উচিত।

(৬৭) বারিসার

চা চামচের ১ চামচ লবণ ১ লিটার গরম জলে মিশ্রিত করে অল্পক্ষণ রেখে ঈষদুষ্ণ অবস্থায় আকণ্ঠ পান কর। কিছুক্ষণ পরে মুখ নীচু করে (প্রয়োজন হলে গলায় আঙ্গুল দিয়ে) ঐ জল বমি ক'রে বার করে দিতে হবে। মুখ থেকে বহিরাগত জলের

সাথে উদরের সঞ্চিত দূষিত পিত্ত, শ্লেষ্মা ও অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ সহজে বের হয়ে আসায় দেহ নির্মল হয়—ফলে পিত্ত রোগ, অম্ল-রোগ ও সর্দি-কাশির প্রকোপ হ্রাস পায়। কয়েকদিন এই প্রক্রিয়া অর্থাৎ বারিসার অভ্যাসে পিত্ত, অম্ল বা সর্দি কাশিতে আক্রান্ত রোগীর রোগমুক্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। যাদের পিত্ত, অম্ল ও সর্দি-কাশির ধাত আছে, তারা মাঝে মাঝে বারিসার অভ্যাস করলে উপরি উক্ত রোগে সহজে আক্রান্ত হবে না—হলেও ২/১ দিন বারিসার অভ্যাসে সহজেই রোগমুক্ত হবে।

বারিসার অভ্যাসের পদ্ধতি

১ম	সপ্তাহে	দিনে	৩	বার
২য়	সপ্তাহে	দিনে	২	বার
৩য়	সপ্তাহে	দিনে	১	বার
৪র্থ	সপ্তাহে	১ দিন অন্তর		
৫ম	সপ্তাহে	২ দিন অন্তর		
৬ষ্ঠ	সপ্তাহে	৩ দিন অন্তর		
৭ম	সপ্তাহে	১ দিন/প্রয়োজনে অভ্যাস।		

বারিসার অভ্যাসের অব্যহিত পরেই খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয়—১ ঘন্টা পরে খাদ্য গ্রহণ করা যেতে পারে। প্রয়োজন ছাড়া নিয়মিত বারিসার অভ্যাস করা নিষেধ।

(৬৮) ত্রাটক

ব্যায়াম ও আসন অভ্যাসে আমাদের শরীরের বিভিন্ন উন্নতি সাধন হয়। কিন্তু ত্রাটক অভ্যাসের মাধ্যমে আমরা আমাদের চোখের দৃষ্টি শক্তি যতটা বৃদ্ধি করতে পারি—তা অন্য কোন পদ্ধতির দ্বারা সম্ভব নয়।

ত্রাটক অভ্যাসের আগে অভ্যাসকারীদের জানা দরকার—তারা শরীরের যে অঙ্গের জন্য এই মুদ্রা অভ্যাস করছে সেটি একটি মূল্যবান অঙ্গ। চোখ আমাদের পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ইন্দ্রিয়। সুতরাং অভ্যাসের সময় আমাদের চোখের উপর বা চোখের সূক্ষ্ম স্নায়ুমন্ডলী এবং মাংসপেশীর উপর যেন কোন রকম চাপ না পড়ে —সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখা উচিত।

প্রণালী—মন স্থির করে যে কোন ধ্যানাসনে ব'স। সামনের পরিষ্কার দেওয়ালে একটি বিন্দু (কাল দাগ) অথবা টেবিলে মোমবাতির আলোর সামনে বসে এক ভাবে কিছুক্ষণ নির্দিষ্ট দিকে তাকিয়ে থাকতে হবে। দেখা যাবে কিছু সময় পরে

চোখ দিয়ে অল্প জল বাহির হচ্ছে। তার জন্য ভয়ের বা চিন্তার কারণ নেই। এই অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে অন্য কোন আলো আশপাশ থেকে বেশী পরিমাণে চোখের উপর এসে না পড়ে। ভোরবেলা প্রাতঃ সূর্যের (রেড্ সান্) দিকে তাকিয়ে অভ্যাস করলে আমাদের চোখের রেটিনার কাজ আরও ভাল হয়। অভ্যাসকালে নির্দিষ্ট দিকে সামর্থ্য মত ৫/৭ মিঃ তাকাতে হবে।

কিছুদিন এইভাবে অভ্যাসের পর যে কোন ধ্যানাসনে বসে শরীর স্থির রেখে কেবলমাত্র চোখের মণি ধীরে ধীরে একবার ডানদিকে পরে বামদিকে এবং একবার উপর দিকে পরে নীচের দিকে নিয়ে যাবে। একদিক থেকে অপর দিকে যাবার সময় মণিকে স্বাভাবিক অবস্থায় অর্থাৎ সামনের দিকে অল্পক্ষণ রাখবে। নিজের সামর্থ্য মত প্রতিদিকে ৫/১০ বার চোখের মণি ঘোরাবে। আরও কিছুদিন এইভাবে অভ্যাসের পর চোখের মণি ঘড়ির কাঁটার মতন (ক্লক্ ওয়াইজ্) একবার ঘোরাবার পরে উল্টোদিকে (অ্যান্টি ক্লক্ ওয়াইজ্) একবার ঘোরাতে হবে। সব সময়ই মনে রাখতে হবে যেন মাত্রাধিক্য না হয়। নিজের সামর্থ্য মত

৫ থেকে ১০ বার অভ্যাস করবে। বরং কম করবে—বেশী বার মোটেই করবে না। এইভাবে অভ্যাসের পর হাতের তালু দিয়ে চোখের উপর হাল্কা মালিশ করতে হবে।

উপকারিতা—ত্রাটক অভ্যাসে চোখের অনেক রোগ সেরে যায়। দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায়। ঘুম থেকে উঠবার পর যাদের চোখে যন্ত্রণা হয় এবং অল্প ছানি পড়ছে এমতাবস্থায় ত্রাটক অভ্যাসে বিশেষ ফললাভ করবে। এবং কোনরকম আবেগ ছাড়া যাদের কোনও কারণে চোখ দিয়ে জল পড়ে ত্রাটক অভ্যাসে তারা দ্রুত সুফল লাভ করবে।

(৬৯) সহজ নেতিক্রিয়া বা নাসাপান

জলের সাহায্যে নাসাপথে যে নেতিক্রিয়া অভ্যাস করা হয়—তাকে নাসাপান বলে। এই নাসাপান অতি সহজ, তাই এই প্রক্রিয়াকে সহজ নেতিক্রিয়া বলা হয়।

প্রণালী—একটি বড় চেটাল পাত্র জল দ্বারা পূর্ণ করে জলপূর্ণ পাত্রে নাক ও মুখ ডুবিয়ে দাও। পরে দম নিতে নিতে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে পাত্রের জল ভিতরে টানতে চেষ্টা কর। প্রথম প্রথম অভ্যাসকালে নাক দিয়ে জল টানতে একটু কষ্ট হবে—২/৩টা হাঁচি হতে পারে কিন্তু নিষ্ঠার সঙ্গে পুনঃ পুনঃ চেষ্টা ক'রে নাক দিয়ে জলটানা অভ্যাসটি আয়ত্তে আনতে পারলে তখন মুখ দিয়ে যেমন সহজে জল পান করা যায়, তেমনি নাক দিয়ে ও জলপান অর্থাৎ নাসাপান সহজ হয়ে যাবে। রোজ এক পোয়া থেকে আধসের জল নাক দিয়ে পান ক'রে মুখ দিয়ে বার ক'রে দিতে হয়। এই জল পেটে গেলেও কোন ক্ষতি হবার সম্ভাবনা নেই।

প্রথমে নাসাপান ধৈর্য ও নিষ্ঠার সঙ্গে ২/৩ মাস অভ্যাস করবে। পরে যখন নাসিকায় বা কণ্ঠে কোন দূষিত পদার্থ সঞ্চিত হয়েছে বুঝতে পারবে, কেবল তখনই নাসাপান অভ্যাস করা উচিত। নাসাপানের পর কপালভাতি করা আবশ্যক।

উপকারিতা—নাসাপান অভ্যাসে নাসিকা ও কণ্ঠদেশে সঞ্চিত দূষিত পদার্থ নির্গত হ'য়ে যাওয়ায় শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ সহজসাধ্য হয় এবং মাথার যন্ত্রণা দূর হয়। এ ছাড়া নাসামূলে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না মিলিত হয়—নাসামূল যদি দূষিত পদার্থে পূর্ণ হওয়ায় বন্ধ থাকে, তাহলে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্নার কাজ বিঘ্নিত হয়। ইহা সাইনাস অর্থাৎ পুরাতন সর্দি সারাতে অদ্বিতীয়।

(৭০) সহজ বস্তিক্রিয়া

বস্তিক্রিয়া অভ্যাসে বস্তিদেশে অর্থাৎ তলপেটের দূষিত পদার্থ বার হয়ে যাওয়ায় ঐ প্রদেশ রোগবিষ মুক্ত হয়।

সহজ বস্তিক্রিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। সহজ বস্তিক্রিয়া কিভাবে অভ্যাস করতে হয়, সে সম্বন্ধে নিম্নে আলোচনা করা হল—

ভোরে ঘুম থেকে উঠে একটা বড় পাতিলেবুর রস ও ৬ গ্রাম লবণ মিশ্রিত আধ লিটার ঈষদুষ্ণ জল পান ক'রে ৩ থেকে ৫ মিনিট বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাসের পর ৪/৫ বার শলভাসন ও ৪/৫ বার পদহস্তাসন অভ্যাস করলে ৫/৬ মিনিটের মধ্যে মলের বেগ আসে ও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। উচ্চ রক্ত চাপ বৃদ্ধি ও অম্লরোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা যথাক্রমে লবণ ও লেবুর রস ব্যবহার করবে না।

প্রাণায়াম

প্রাণাপানসমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ
প্রাণায়াম ইতি প্রক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ।

(যোগী যাজ্ঞবল্ক্য—৬।২)

প্রাণ ও অপান-বায়ুর পরস্পর সংযোগকে প্রাণায়াম বলে। প্রাণায়াম রেচক, পুরক ও কুম্ভক—এই তিন প্রক্রিয়ার দ্বারা সম্পন্ন হয়।

শরীরের বায়ু Co_2 বাহির করে দেওয়া—রেচক, বাইরের বায়ু O_2 দেহের মধ্যে টানা—পূরক, বায়ু নিশ্চলভাবে ধারণ—কুম্ভক। পুরকান্তে বায়ু ধারণ করাকে বলে—আভ্যন্তরীণ কুম্ভক আর রেচকান্তে বায়ু ধারণ করাকে বলে—বাহির কুম্ভক।

আমরা সাধারণভাবে যখন দম নেওয়া ছাড়া করি তখন ফুসফুস অক্সিজেন গ্রহণের দ্বারা ২/৩ অংশ প্রসারিত হয়। কিন্তু প্রাণায়াম অভ্যাসের দ্বারা আমরা আমাদের ফুসফুসকে সম্পূর্ণভাবে প্রসারিত করতে পারি। এছাড়া প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে আমাদের স্নায়ুতন্ত্র (নার্ভাস সিস্টেম্), স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র (অটোনমিক নার্ভাস সিস্টেম্) এবং রক্ত সংবহন তন্ত্রের (ব্লাড্ সার্কুলেটরী সিস্টেম্) কাজ ভাল হয়। আমাদের ফুসফুস ও হৃদপিন্ড সম্পূর্ণ বিশ্রাম পায়। প্রাণায়াম অভ্যাসে আমরা আমাদের চঞ্চল মনকে শান্ত করে নিজের কাছে বশীভূত করতে পারি। আমাদের "প্রশান্তি লাভের উপায়" গ্রন্থে-এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

একজন সুস্থ মানুষের সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি মিনিটে ১৭/১৮ বার। প্রাণায়াম অভ্যাসের মাধ্যমে এই সাধারণ গতিবিধিকে ইচ্ছামত কমিয়ে আনতে পারা যায়।

প্রাণায়াম চারি প্রকার,—(১) সহজ প্রাণায়াম, (২) লঘু প্রাণায়াম, (৩) বৈদিক প্রাণায়াম ও (৪) রাজযোগ প্রাণায়াম। এই অধ্যায়ে কেবল মাত্র সহজ প্রাণায়াম ও লঘু প্রাণায়াম সম্বন্ধে আলোচনা করা হবে। এই দুই প্রাণায়াম গৃহীরা দিনে দুইবার সকাল ও সন্ধ্যায় অভ্যাস করতে পারে।

ঘেরন্ড-সংহিতার ৫।১ম শ্লোকে ঋষি বলেছেন—প্রাণায়াম অভ্যাসে মানুষ দেবতার মত গুণসম্পন্ন হন, কিন্তু তিনি ২য় শ্লোকে আবার সতর্ক করে দিয়েছেন—

আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথা পরম।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ।।

(ঘেরন্ড-সংহিতা—৫।২)

প্রাণায়াম অভ্যাস করতে যে চারটি বস্তুর আয়ত্ত একান্ত প্রয়োজন তা হ'ল—(১) উপযুক্ত স্থান, (২) বিহিত কাল, (৩) পরিমিত আহার এবং (৪) নাড়ীশুদ্ধি।

এই নাড়ীশুদ্ধি বা নাড়ী শোধন প্রাণায়াম কোন প্রাণায়াম-এর অন্তর্ভুক্ত না হলেও যে কোন প্রাণায়াম অভ্যাসের আগে ইহা অভ্যাস করা বিশেষ প্রয়োজন। নাড়ী শোধন প্রাণায়াম বা অনুলোম বিলোম প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে প্রাণায়াম অভ্যাসকারী খুব সহজেই যে কোন প্রাণায়াম অভ্যাসের পদ্ধতি সহজেই আয়ত্ত করতে পারবে।

কোন গৃহীর পক্ষে ঋষি কথিত ও পূর্ব বর্ণিত চারটি বস্তু আয়ত্ত করা সহজসাধ্য নয়। সদ্‌গুরু বা প্রাণায়াম সিদ্ধ যোগীর সাহায্য ব্যতীত কেবল বই পড়ে কোন শিক্ষার্থীর পক্ষে বৈদিক প্রাণায়াম ও রাজযোগ প্রাণায়াম অভ্যাস করা উচিত নয়—এতে বিপদের যথেষ্ট সম্ভাবনা আছে। রাজযোগ প্রাণায়াম সাধারণতঃ গৃহীদের পক্ষে নিষিদ্ধ। কেবল যোগী ও সাধক এই প্রাণায়াম অভ্যাসের অধিকারী।

সহজ প্রাণায়াম

কুম্ভক ছাড়া পূরক ও রেচকসহ যে প্রাণায়াম তাকেই সহজ প্রাণায়াম বলে। এই প্রাণায়াম অভ্যাসে একটু ভুলত্রুটি হলেও কোন ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থাকে না। এই কারণে বালক, বৃদ্ধ এমন কি দুর্বল রোগীরা পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করতে পারে। সহজ প্রাণায়াম বহুপ্রকার, তন্মধ্যে মাত্র সাতটির অভ্যাসবিধি এই পরিচ্ছেদে প্রদত্ত হল—

(১)

প্রণালী—যে কোন ধ্যানাসনে ব'সে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। এবং সম্পূর্ণ পূরকান্তে ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এই রকমভাবে নিজ নিজ সামর্থ্যমত ৫/১০ মিনিট ধরে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর ও মুখ দিয়ে ত্যাগ বা রেচক কর।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে ফুসফুস, পাকস্থলী ও যকৃত সুস্থ সবল হওয়ায়, এরা সহজে রোগাক্রান্ত হয় না।

(২)

প্রণালী—যে কোন ধ্যানাসনে মেরুদণ্ড সরল ও সোজা রেখে ব'সে চিবুক ঊর্ধ্বে তুলে উভয় নাসিকা দ্বারা সশব্দে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর এবং গ্রহণান্তে চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ ক'রে সশব্দে উভয় নাসিকা দিয়ে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইরকম ভাবে নিজ নিজ সামর্থ্যমত ৫/১০ মিনিট এই প্রক্রিয়াটি অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে সর্দি কাশি নিরাময় হয় এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কাইটিস, টাইফয়েডাদি রোগাক্রমণের প্রতিরোধক শক্তি বৃদ্ধি পায়।

(৩)

প্রণালী—যে কোন ধ্যানাসনে ব'সে সাধ্যমত অনেকক্ষণ ধরে উভয় নাসিকা দিয়ে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর এবং বায়ু গ্রহণান্তে মুখের পেশী ও স্নায়ুর উপর জোর দিয়ে মুখ হাঁ করে বেশ জোরের সঙ্গে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইরকম ভাবে নিজ নিজ সামর্থ্যমত ৫/১০ মিনিট এই প্রক্রিয়াটি অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাস সঙ্গীত শিক্ষার্থীদের কণ্ঠস্বরের মিষ্টতা বজায় রাখতে এবং কণ্ঠের কম্পনাদি আয়ত্ত করতে সাহায্য করে।

(৪)

প্রণালী—যে কোন ধ্যানাসনে বসে রেচক দ্বারা উদর বায়ুশূন্য কর এখন উদর ও নাভিপ্রদেশকে যথাসাধ্য পিছনে আকুঞ্চন করতে করতে উভয় নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ বা পূরক করতে থাক। শ্বাস গ্রহণ করা শেষ হলে শ্বাস ত্যাগের বা রেচকের সঙ্গে সঙ্গে উদর ও নাভি প্রদেশের আকুঞ্চনও শিথিল করে দাও। ঠিক এই রকমভাবে ৫/১০ মিনিট অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে হজম শক্তি বৃদ্ধি ক'রে অজীর্ণতা দূর করে এবং উদরের স্নায়ু ও পেশীগুলিকে সবল ক'রে উদরে অপ্রয়োজনীয় চর্বি জমতে দেয় না। মধ্যচ্ছদার কাজ ভাল হয়। হাঁপানি রোগীদের বিশেষ প্রয়োজন।

(৫)

প্রাতে ও সন্ধ্যায় মুক্ত স্থানে, মাঠে বা ধুলা ও ধোঁয়াবিহীন রাস্তায় মেরুদন্ড সরল ও টান রেখে সোজা হয়ে হাঁটবে—হাঁটবার সময় প্রতি ৪ বার পদক্ষেপের সঙ্গে সঙ্গে ১, ২, ৩, ৪ উচ্চারণের সাথে সাথে উভয় নাসিকা দিয়ে বায়ু গ্রহণ বা পূরক করবে এবং পূরক শেষ হওয়া মাত্রই আবার ৪ বার পদক্ষেপের সঙ্গে আগের মত ১, ২, ৩, ৪ উচ্চারণের সাথে সাথে নাসিকা দিয়ে বায়ু ত্যাগ বা রেচক করবে। প্রথম প্রথম ৪ পদক্ষেপে বায়ু গ্রহণ বা পূরক এবং ৪ পদক্ষেপে বায়ু ত্যাগ বা রেচক করবে। ৩/৪ সপ্তাহ এই রকমভাবে অভ্যাসের পর ৪ পদক্ষেপে বায়ু গ্রহণ বা পূরক এবং ৬/৮ পদক্ষেপে বায়ু ত্যাগ বা রেচক অভ্যাস করবে। এইভাবে হাঁটাকে **ভ্রমণ-প্রাণায়াম** বলে। এই ভ্রমণ-প্রাণায়াম নিজ নিজ সামর্থ্যানুযায়ী ১০/১৫ মিনিট অভ্যাস করবে।

উপকারিতা—বয়স্ক লোকদের বিশেষ ক'রে প্রৌঢ়-প্রৌঢ়া এবং বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের পক্ষে ভ্রমণ-প্রাণায়াম বিশেষ উপকারী। এই প্রাণায়াম অভ্যাসে ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রাদি অধিক কর্মক্ষম এবং রক্ত অধিকতর পরিশোধিত হয়। রোগারোগ্যের ঠিক পরেই এই প্রাণায়াম অভ্যাসে রোগীর শারীরিক দুর্বলতা দূরীভূত হওয়ায় তার পক্ষে হৃত স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করা সহজ হয়।

(৬)

যে কোনও ধ্যানাসনে বসে নাসিকা দিয়ে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। এইবার অধর ও ওষ্ঠকে পক্ষী চঞ্চুর মত সুরু ক'রে সজোরে অথচ থেমে থেমে মুখ দিয়ে অল্প বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইভাবে প্রতিবার পূরক ও রেচক ক'রে ৮/১০ বার এই প্রাণায়ামটি অভ্যাস করবে।

উপকারিতা—যোগশাস্ত্রকারেরা বলেন—উপরিউক্ত সহজ প্রাণায়াম অভ্যাসে বিভিন্ন রকমের কাশি, সর্দি, ব্রঙ্কাইটিস, হাঁপানি, প্লুরিসি, যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া, টাইফয়েড্ ও ইনফ্লুয়েঞ্জাদি বিংশতি রকমের কফ্‌রোগ নিরাময় হয়।

এই প্রাণায়াম অভ্যাসে মুখের যাবতীয় ব্যাধি—এমন কি পক্ষাঘাত পর্যন্ত নিরাময় হয়। মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।

(৭)

২৯ নম্বর ছবির মত সমস্ত শরীর শিথিল ক'রে শবাসনে শয়ন কর এবং অঙ্গুলিবদ্ধ ক'রে দুহাত নাভির উপর রাখ। এখন উভয় নাসিকা দিয়ে ধীরে ধীরে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। পূরক সমাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। পূরক কালে চিন্তা করবে—বায়ুস্থ **প্রাণশক্তি আমার** দেহের মধ্যে প্রবেশ ক'রে নাভিদেশে অবস্থিত সূর্যগ্রন্থিতে (প্যাংক্রিয়াস গ্ল্যান্ড) সঞ্চিত হচ্ছে এবং রেচককালে চিন্তা করবে—সূর্যগ্রন্থিতে সঞ্চিত প্রাণ-শক্তি দেহের প্রতি রন্ধ্রে গ্রন্থি, স্নায়ু এবং শিরা-উপশিরায় পরিব্যাপ্ত হ'য়ে সমস্ত দেহকে প্রাণবন্ত ক'রে চলেছে এবং দেহে সঞ্চিত দূষিত পদার্থ এবং প্রাণধ্বংসী রোগ জীবাণু বার হয়ে যাচ্ছে।

উপরিউক্ত নির্দেশমত চিন্তা করতে করতে এই প্রাণায়ামটি নিজ সামর্থ্যমত ৫ থেকে ১০ মিনিট অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে দেহ নীরোগ হয় এবং প্রবল ইচ্ছাশক্তি সম্পন্ন বলিষ্ঠ মন গঠনে সহায়তা করে। মনের শক্তি কী এবং তাকে জানতে ও বৃদ্ধি করার জন্য আমাদের **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** বই পড়া আবশ্যক।

নাড়ী শোধন প্রাণায়াম

যে কোন ধ্যানাসন (বজ্রাসন বা পদ্মাসন)-এ মেরুদন্ড সোজা অথচ শিথিল রেখে (চোখ বন্ধ থাকলে ভাল হয়) স্বাভাবিক অবস্থায় বসতে হবে। এর পর ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ডান নাকে এবং কনিষ্ঠ ও অনামিকাঙ্গুলিদ্বয় একত্রে বাঁ নাকের কাছে নিয়ে যাও। তর্জনি এবং মধ্য অঙ্গুলিদ্বয় ৭৫ নং ছবির মত একত্রে হাতের তালু স্পর্শ করবে।

৭৫ নং ছবি

প্রথমে বৃদ্ধাঙ্গুলি দিয়ে ডান নাক চেপে খুব ধীরে ধীরে ৭৬ নং ছবির মত বাঁ নাক দিয়ে দম নিতে নিতে ফুসফুস যতটা সম্ভব ফোলাতে চেষ্টা করবে—অর্থাৎ পূরক করতে হবে। পূরকের ঠিক পরই দুটি আঙ্গুল দিয়ে বাঁ নাক চেপে ডান নাক দিয়ে ধীরে ধীরে রেচক বা দম ছাড়তে হবে। রেচকের পরই ডান নাক দিয়েই পূরক করে বাঁ নাক দিয়ে রেচক করতে হবে। এইরূপ ভাবে প্রতি নাকে ৩/৪ বার করে উভয় নাকে ৬ থেকে ৮ বার অভ্যাস করতে হবে। পরে সামর্থ্য মত প্রতি নাকে ১০/১২ বার করে অভ্যাস করতে হবে।

এখন লক্ষ্য রাখতে হবে দম নেওয়া এবং ছাড়ার সময় যেন নাকে বা গলায় কোন আওয়াজ না হয়। আরও লক্ষ্য রাখতে হবে ১ ঃ ২ রেসিওতে যেন দম নেওয়া এবং ছাড়া হয়। অর্থাৎ যত সময় ধরে দম নেওয়া হবে তার দ্বিগুণ সময় ধরে দম ছাড়তে হবে। প্রথম শিক্ষার্থীর পক্ষে ইহা সহজে আয়ত্তে আনা শক্ত। ইহা আয়ত্তে আনতে কিছুদিন সময় লাগবে।

৭৬ নং ছবি

পূরক কুম্ভক এবং রেচক এই তিন পদ্ধতির রেসিও যথাক্রমে ১ ঃ ২ ঃ ২ বা ২ ঃ ১ ঃ ৪ এইভাবে অভ্যাস করতে হবে। অর্থাৎ যতক্ষণ পূরক তার দ্বিগুণ সময় ধরে রেচক করতে হবে। কিন্তু কুম্ভকের সময় নিজের সামর্থ্য মত ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে। তবে আমার মনে হয় গৃহীদের পক্ষে কুম্ভক অভ্যাস না করাই উচিত। যদি কেউ অভ্যাস করতে চায় তবে সদ্‌গুরুর নিকটে গিয়ে হাতে কলমে এই প্রাণায়াম-এর সম্পূর্ণ পদ্ধতি শিখবে—বই পড়ে কুম্ভক অভ্যাস করা উচিত নয়।

লঘু প্রাণায়াম

পূর্ব বর্ণিত সহজ প্রাণায়াম কয়েক মাস অভ্যাস করার পর লঘু প্রাণায়াম অভ্যাস করা যেতে পারে। যোগশাস্ত্রকারদের মতে লঘু প্রাণায়াম আট প্রকার যথা—(১) সূর্যভেদ, (২) উজ্জায়ী, (৩) সীৎকারী, (৪) শীতলী, (৫) ভ্রামরী, (৬) ভস্ত্রিকা, (৭) মূর্চ্ছা ও (৮) প্লাবনী। তন্মধ্যে মাত্র প্রথম পাঁচটি অভ্যাসবিধি এই পরিচ্ছেদে প্রদত্ত হল—বাকি তিনটি সদ্‌গুরুর তত্ত্বাবধানে অভ্যাস করা উচিত। ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম আমার "যোগরশ্মি" বই-এ আলোচনা করা হয়েছে।

(১) সূর্য্যভেদ

আসন সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ।
দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ।।
আকেশ্যদানাখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েৎ।
ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎ পবনং শনৈঃ।।
কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃৎ।
পুনঃ পুনরাদিং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৪৮, ৪৯, ৫০)

যে কোন ধ্যানাসনে ব'সে অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি দিয়ে বাম নাসাপুট বন্ধ কর এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি দক্ষিণ নাসাপুটের উপর আল্গাভাবে রাখ। এখন পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসাপুট দিয়ে ধীরে ধীরে দমভোর বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর—আকর্ষিত বায়ু জালন্ধরবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও মূলবন্ধাদি তিনটি মুদ্রা দ্বারা ধারণ ক'রে নিজ নিজ সাধ্যমত ১৫/২০ সেকেন্ড কুম্ভক কর—যে পর্যন্ত না পায়ের নখ হতে মাথার চুল পর্যন্ত দেহস্থ সমস্ত নাড়ীসমূহের বায়ু রোধ হয়। পরে বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট বন্ধ ক'রে এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি আল্গা ক'রে ইড়া নাড়ীর দ্বারা অর্থাৎ বাম নাসাপুট দিয়ে ধীরে ধীরে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। বায়ু ত্যাগকালে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে—যাতে পূরকে যত সময় লেগেছে রেচক অভ্যাসকালে যেন তার চেয়ে বেশী সময় না লাগে অর্থাৎ ২ : ১ : ২ রেসিওতে হবে—কখনও তাড়াহুড়ো করে রেচক অভ্যাস করবে না। ঠিক এই রকমভাবে প্রাণায়ামটি নিজ নিজ সামর্থ্যমত ৫ থেকে ১০ মিনিট অভ্যাস করবে।

চিন্তা—প্রতিবারে কুম্ভকের সময় চিন্তা করতে হবে—আমার ব্যাধি ও দুর্বলতা দূর হ'য়ে যাচ্ছে, আমার শরীর অসীম প্রাণশক্তিতে পরিপূর্ণ হ'য়ে উঠেছে।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে স্নায়ুর দুর্বলতা দূর হওয়ায় দেহ সবল হয়। ইহা অজীর্ণাদি দূর ক'রে ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, কৃমি নাশ করে, দেহের মেদ কমায় এবং নাসিকার যাবতীয় ব্যাধি দূর ক'রে শ্লেষ্মাদোষ নাশ করে।

(২) উজ্জায়ী

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ।
যথা লগতি কুণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সস্বনম্।
পূর্ব্ববৎ কুম্ভয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ।।
শ্লেষ্মাদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম।
নাড়ী জলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্যমুজ্জয়াখ্যং তু কুম্ভকম্।।
(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৫১, ৫২, ৫৩)

যে কোন ধ্যানাসনে ব'সে মুখ বন্ধ রেখে গলা (ভোকাল্ কর্ড) হতে সশব্দে উভয় নাসিকা দিয়ে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। পূরকান্তে চিবুক কণ্ঠকূপে সংলগ্ন ক'রে জালন্ধরবন্ধ অবস্থায় বস্তিপ্রদেশের স্নায়ুগুলিকে আকর্ষণ ক'রে নিজ নিজ সামর্থ্যমত ১৫ সেকেন্ড থেকে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত বায়ুধারণ বা কুম্ভক কর। এইবার স্নায়ুর আকর্ষণ শিথিল ক'রে এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট বন্ধ ক'রে ধীরে ধীরে বাম নাসিকা দিয়ে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইভাবে এই প্রাণায়ামটি উভয় নাসিকায় ১০ থেকে ২০ বার অভ্যাস কর।

চিন্তা—প্রতিবার কুম্ভকের সময় চিন্তা করতে হবে—আমার স্বপ্নদোষাদি দূর হয়ে যাচ্ছে এবং আমি উর্ধ্বরেতা হয়ে উঠেছি। মেয়েরা চিন্তা করবে—আমার রতিগ্রন্থির রসাদির অনিচ্ছাকৃত ক্ষরণ এবং প্রদরাদি রোগ আরোগ্য হচ্ছে এবং আমি কামজয়ী হয়ে উঠছি।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে কফরোগ, হাঁপানি ইত্যাদি সেরে যায়। স্ত্রী পুরুষের ধাতু ক্ষয় রোগ নিরাময় হয় এবং অকালমৃত্যু ও জরা রোধ হয়। উচ্চচাপ রোগীরা এই প্রাণায়ামে আশ্চর্য সুফল লাভ করবে।

(৩) সীৎকারী

সীৎকারং কুর্য্যাত্তথা বক্তে প্রাণেনৈব বিজৃম্ভিকাম্।
এবমভাসযোগেন কাম্‌দেবো দ্বিতীয়কঃ।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৫৪)

যে কোন ধ্যানাসনে ব'সে অধর ও ওষ্ঠ সরু ক'রে পরস্পর সংলগ্ন কর—এখন জিহ্বাগ্র, অধর ও ওষ্ঠে সংলগ্ন কর। এইবার মুখ দিয়ে একটানা সি সি সি শব্দ করতে করতে বেশ জোরের সঙ্গে ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। এইভাবে পূরক শেষ হ'লে ৫/১০ সেকেন্ড কুম্ভক ক'রে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইভাবে নিজ সামর্থ্য মত ৫ থেকে ১০ মিনিট এই প্রাণায়াম অভ্যাস কর।

চিন্তা—প্রতিবার কুম্ভকের সময় চিন্তা করতে হবে—আমার নিদ্রা আলস্যাদি ও তমোভাব দূর হ'য়ে যাচ্ছে—আমার দেহমন দিব্য-শক্তির অধিকারী হচ্ছে।

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে নিদ্রা, আলস্য জড়তাদি ও শারীরিক দুর্বলতা দূর হয়—দেহ বলশালী ও স্বাস্থ্য-দীপ্ত হয়। যোগ-শাস্ত্রকারেরা বলেন—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে দেহ শ্রীমন্ডিত হওয়ায় পুরুষেরা কামদেব সমান রূপবান মেয়েরা অসামান্যা রূপবতী হন।

(৪) শীতলী

জিহ্বা বায়ুমাকৃষ্য পূর্ব্ববৎ কুম্ভসাধনম্।
শনকৈর্ঘ্রাণরন্ধ্রাভাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ।।
গুল্মপ্লীহাদিকান্ যোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্।
বিষাণি শীতলী নাম কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৫৭, ৫৮)

অধর ও ওষ্ঠের মাঝখান দিয়ে জিহ্বাগ্রকে বার করে যে কোন ধ্যানাসনে ব'স। এখন অধর ওষ্ঠকে পক্ষীচঞ্চুর মত ক'রে জিহ্বাগ্র দিয়ে ধীরে ধীরে বায়ু গ্রহণ বা পূরক কর। পূরক শেষে আকর্ষিত বায়ু জালন্ধরবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও মূলবন্ধাদি তিনটি মুদ্রা দ্বারা ধারণ করে নিজ সামর্থ্যমত ১৫/২০ সেকেন্ড কুম্ভক কর—যে পর্যন্ত না পায়ের নখ থেকে মাথার চুল পর্যন্ত দেহস্থ নাড়ীসমূহের বায়ু রোধ হয়।

এই বার উভয় নাসাপুট দিয়ে ধীরে ধীরে বায়ু ত্যাগ বা রেচক কর। ঠিক এইরকমভাবে এই প্রাণায়াম কমপক্ষে ৫ মিনিট অভ্যাস কর।

চিন্তা—সীৎকারী প্রাণায়ামের মত।

আমার মনে হয় রক্তচাপাক্রান্ত রোগীরা কেবলমাত্র পূরক এবং রেচক অভ্যাস করলে খুব ভাল ফল লাভ করবে। পূরকের সময় শরীরের অভ্যন্তরে ঠান্ডা বাতাসের প্রবেশ অনুভব করবে। এবং সাধারণভাবে রেচক করবে। মোটেই কুম্ভক অভ্যাস করবে না।

উপকারিতা—যোগীরা বলেন—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে রক্ত শুদ্ধ হয় এবং প্রাণশক্তি এত বৃদ্ধি পায় যে বিষাক্ত সর্পদংশনেও এই প্রাণায়াম অভ্যাসকারীর মৃত্যু হয় না। পিত্তপ্রধান নরনারীর পক্ষে এই প্রাণায়াম বিশেষ উপকারী। উচ্চচাপ রোগীরা এই প্রাণায়ামে আশ্চর্য সুফল লাভ করবে।

(৫) ভ্রামরী

বেগাদ্যোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং রেচকং মন্দমন্দম্।
যোগীন্দ্রাণামেবভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা।।

(হঠযোগ-প্রদীপিকা—২।৬৮)

প্রণালী—বজ্রাসন বা সুখাসনে বসে দুহাতের আঙ্গুল (তর্জনি) দিয়ে ৭৭ নং ছবির মত দু কানের ছিদ্র হাল্কাকরে বন্ধ করতে হবে। প্রথমে দম নিয়ে ১০ সেকেন্ড কুম্ভক কর—তারপর ভ্রমরের ডাকের মত শব্দ করতে করতে রেচক কর—পরে আবার স্বাভাবিক দম নিয়ে ১০ সেকেন্ড কুম্ভক করে ধীরে ধীরে পুনরায় ভ্রমরের ডাকের মত শব্দ করতে করতে রেচক কর। রেচকের সময় আমাদের স্বরযন্ত্র (ভোকাল্ কর্ড) যখন কাঁপবে তখন স্বরযন্ত্রের কম্পন আমাদের কানের পর্দায় (টিম্প্যানিক মেম্ব্রেন) যেন অনুভূত হয় সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। এইভাবে পূরক, কুম্ভক ও রেচক অভ্যাস করলে একবার ভ্রামরী অভ্যাস করা হয়।

এই প্রাণায়াম চার দফায় অভ্যাস করতে হবে। প্রতি দফায় পাঁচবার পূরক কুম্ভক ও রেচক করতে হবে। প্রতি দফা অভ্যাসের পর ১৫ সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করতে হবে।

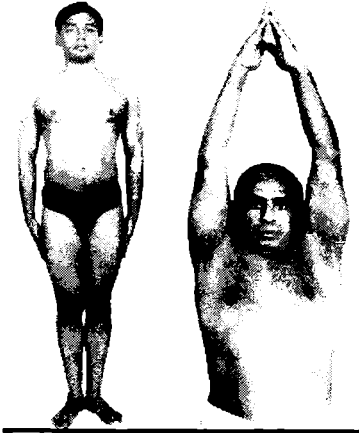
৭৭ নং ছবি (ভ্রামরী)

উপকারিতা—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে শ্রবণেন্দ্রিয়ের কাজ ভাল হয় গলার স্বর মিষ্ট হয় এবং গলায় শ্লেষ্মা জমে না। যারা কানে কম শোনে তারা এই প্রাণায়াম অভ্যাস করলে তাদের শ্রবণেন্দ্রিয়ের উন্নতি হয়, তারা স্বাভাবিকভাবে কানে শুনতে পায়। শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

যোগীন্দ্রগণ বলেন—এই ভ্রামরী কুম্ভক অভ্যাস ক'রে তাঁরা চিত্তে অনির্বচনীয় আনন্দ অনুভব করতে পারেন।

খালি হাতে ব্যায়াম

যোগ-ব্যায়াম শিক্ষার্থীর মাংসপেশীগুলিকে আরও ভালভাবে সুগঠিত ক'রতে হ'লে যোগ ব্যায়ামের সঙ্গে যে বারটি খালি হাতে ব্যায়াম করা একান্ত আবশ্যক সেইগুলি এই পরিচ্ছেদে চিত্র দ্বারা বিশেষভাবে আলোচিত হল। যোগ-ব্যায়াম শিক্ষার্থীরা প্রথমে এই ব্যায়াম কয়টি প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করার পর শবাসনে ৩ থেকে ৫ মিনিট অবস্থান ক'রে ব্যায়ামজনিত ক্লান্তি দূর হবার পর এই পুস্তকে প্রদত্ত বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা থেকে নিজ প্রয়োজনমত ৫/৬টি আসন ও মুদ্রা বেছে নিয়ে রোজ প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করবে। মাসান্তে একবার ক'রে আসন ও মুদ্রার প্রয়োজন মত পরিবর্তন করা বিশেষ ফলপ্রদ। কেবল মেয়েদের এই পুস্তকে প্রদত্ত খালিহাতে ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করা উচিত নয়। তারা আমার প্রণীত "মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য" বই থেকে ব্যায়াম বেছে নিয়ে অভ্যাস করবে।

যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসকারীর খালি হাতে ব্যায়ামের এক ঘেয়েমি দূর করবার প্রয়োজন বোধ করলে খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের বদলে সূর্য নমস্কার ব্যায়াম (সূর্য নমস্কার পদ্ধতির জন্য আমার প্রণীত **"সূর্য নমস্কার ব্যায়াম"** চার্ট দেখ) অভ্যাসের দ্বারা রক্ত চলাচলের গতি একটু বৃদ্ধি ক'রে শরীরকে যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের উপযোগী ক'রে নিতে পারে।

৭৮ নং ছবি

ব্যায়াম নং—১

প্রণালী—দু'হাত শরীরের দু'পাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে দু'হাত শরীরের দু'পাশ দিয়ে টান টান ক'রে মাথার উপর তুলে ৭৮ নং ছবির আকার ধারণ কর এবং ফুস্‌ফুস্ দ্বয় সম্পূর্ণ বায়ু পূর্ণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে বুকটা একটু চিতিয়ে

শরীরের দু পাশ দিয়ে দু'হাত নামাও। এবং ফুস্‌ফুস্‌ দ্বয় সম্পূর্ণ বায়ু শূন্য কর। দম নেওয়া ও ছাড়ার সময় নাকে কোন রূপ শব্দ হবে না। মাংস পেশী ও স্নায়ু শিথিল থাকবে।

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে শ্বাসযন্ত্র সবল হয় এবং বুকের মাংসপেশী বৃদ্ধি পায়। ব্যায়াম অভ্যাসের শুরুতেই মনের সংযমের জন্য প্রতিদিন এই ব্যায়াম চোখ বন্ধ করে করা উচিত।

ব্যায়াম নং—২

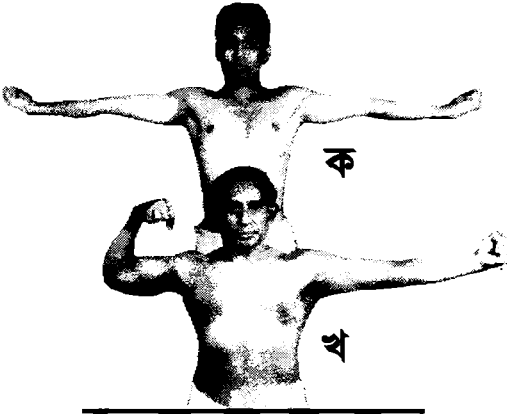
প্রণালী—৭৯নং 'ক' ছবির মত দু'হাত সামনে কাঁধের সোজা তুলে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে দুহাত শরীরের দু'পাশে কাঁধের সোজা ছড়িয়ে দিয়ে 'খ' ছবির আকার ধারণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে দু'হাত কাঁধের সোজা 'ক' ছবির মত সামনে আন। দম নেওয়া ও ছাড়ার পদ্ধতি ১ নং ব্যায়ামের ন্যায় হবে।

৭৯ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১২ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে শ্বাসযন্ত্র সবল হয় এবং বুকের মাংসপেশী বৃদ্ধি পায়। ব্যায়ামের সময় মনের সংযম বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—৩

প্রণালী—সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দু'হাত মুঠো ক'রে দেহের দু'পাশে কাঁধের সোজা তুলে ৮০ নং 'ক' ছবির আকার ধারণ কর। এইবার দম নিতে নিতে ডান হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে হাতের মুঠো ৮০ নং 'খ' ছবির মত কাঁধের কাছে আন। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত প্রসারিত করে আগের মত কাঁধের সোজা কর—ঠিক এই রকমভাবে বাঁ হাতেও অভ্যাস কর।

৮০ নং ছবি

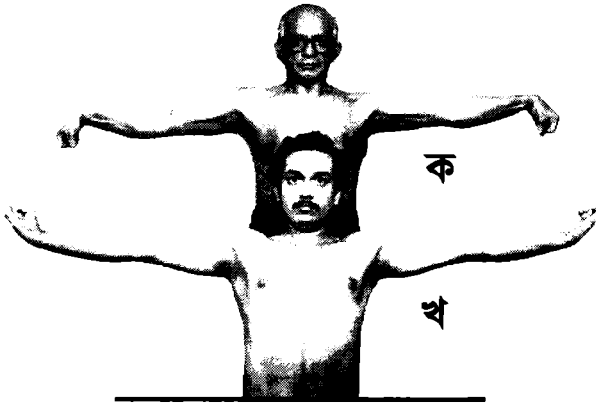
এই ব্যায়াম প্রতি হাতে ৮/১০ বার ক'রে দু'হাতে ১৬/২০ বার অভ্যাস কর।

ব্যায়াম নং—৪

প্রণালী—৮০ নং 'ক' ছবির মত দু'হাত মুঠো ক'রে শরীরের দু'পাশে কাঁধের সোজা তোল। এইবার দম নিতে নিতে দু'হাত এক সঙ্গে কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে উভয় হাতের মুঠো যথাক্রমে উভয় দিকের কাঁধের কাছে আন। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটি সম্পূর্ণ প্রসারিত ক'রে কাঁধের সোজা ক'রে 'ক' ছবির আকার ধারণ কর।

উপকারিতা—৩নং ও ৪ নং ব্যায়ামে ওপর হাতের মাংসপেশী (বাইসেপস্) বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—৫

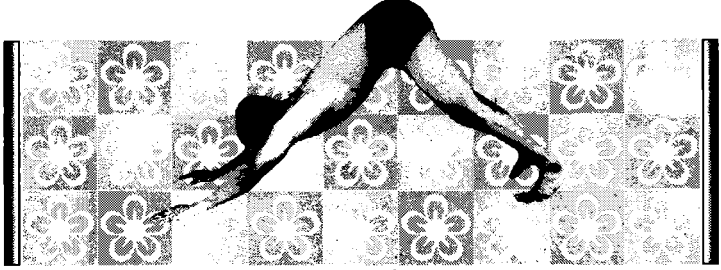
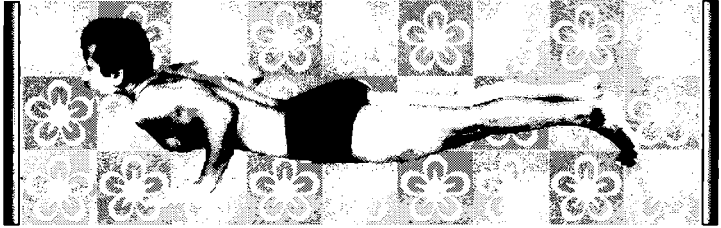
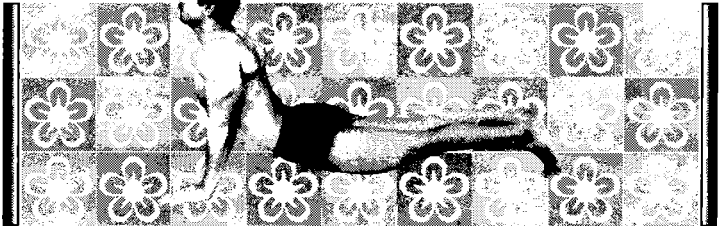
প্রণালী—দু'হাত কাঁধের সোজা শরীরের দু'পাশে তুলে ৮১ নং 'ক' ছবির মত হাতের মুঠো নীচে বেঁকিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াও। ক্রমান্বয়ে এই অবস্থায় হাতের মুঠো একবার উপরে 'খ' অবস্থায় আর একবার নীচে 'ক' অবস্থায় বাঁকাও—যতক্ষণ না পুরোবাহু (ফোর আর্ম—কনুই থেকে কব্জি পর্যন্ত নীচের হাতের মাংসপেশী) ব্যথা করে। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে স্বাভাবিক ভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে।

৮১ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে পুরোবাহু ও কব্জি সুগঠিত হয়।

ব্যায়াম নং—৬

প্রণালী—হাত ও পা যথাক্রমে ১ হাত ও ৬ ইঞ্চি ফাঁক ক'রে ৮২ নং ছবির আকার ধারণ কর।

এইবার দম নিতে নিতে হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে ৮৩ নং ছবির মত শরীর নীচে নামাও (এই অবস্থায় যাতে হাত দু'টি দেহে সংলগ্ন থাকে সেদিকে দৃষ্টি রাখ) এবং সঙ্গে সঙ্গে দম বন্ধ রেখে হাত সোজা ক'রে কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ ৮৪ নং ছবির মত সামনে নিয়ে ওপরে তোল। এই অবস্থায়

যাতে ওপর হাতের পিছনের মাংসপেশী (ট্রাইসেপ্স) বগলের তলার মাংসপেশীর (ল্যাটিসিম্যাস্ ডরসি) সঙ্গে সংলগ্ন থাকে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ।

৮২ নং ছবি

৮৩ নং ছবি

৮৪ নং ছবি

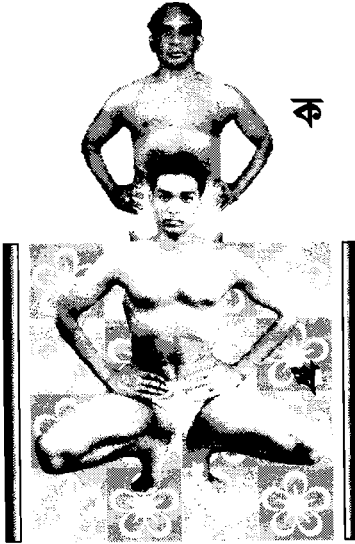
এইবার দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর ওপরে তুলে শরীরটাকে এক টানে ৮২ নং ছবির মত পিছনে নিয়ে যাও।

এই ব্যায়াম প্রথমে প্রতিবারে ৫ বার ক'রে ৩ বারে ১৫ বার অভ্যাস করতে হবে। পরে প্রতি সপ্তাহে ২ বার ক'রে ৩ বারে ৬ বার বাড়িয়ে যেতে হবে। প্রথম

ব্যায়াম শিক্ষার্থীর পক্ষে ৩ বারে ২৪/৩০ বারের বেশী অভ্যাস করার প্রয়োজন নেই।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে বুকের মাংসপেশী (পেক্টোরালিস মেজর), ওপর হাতের পিছনের পেশী (ট্রাইসেপ্স), কাঁধের পেশী (ট্রাপিজিয়াম), বগলের তলার মাংসপেশী (ল্যাটিসিম্যাসডর্‌সি) কাঁধ ও হাতের সংযোগস্থলের পেশী (ডেলটয়েড) ও পিঠের কয়েকটি পেশীর আকার বৃদ্ধি পায়।

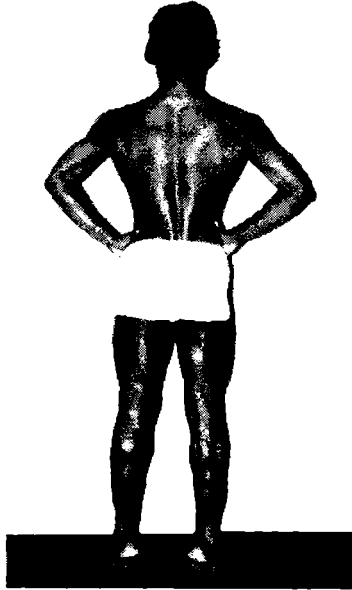
ব্যায়াম নং—৭

প্রণালী—পায়ের পাতা ৬ ইঞ্চি ফাঁক ক'রে হাত দু'টি কোমরে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এই বার দম ছাড়তে ছাড়তে হাঁটু ভেঙে গোড়ালি তুলে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে ৮৫ নং 'খ' ছবির মত গোড়ালির ওপর বস। (এই অবস্থায় কোমর থেকে দেহের ওপরের অংশ যাতে ঝুঁকে না পড়ে সেদিকে দৃষ্টি রাখ।) এখন দম নিতে নিতে গোড়ালি নামিয়ে দু-পায়ের পাতার ওপর দেহের ভার সমান ভাবে দিয়ে ৮৫ নং 'ক' ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও।

৮৫ নং ছবি

এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে ব্যায়ামকারী নিজ সুবিধামত দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে পারে। এই ব্যায়াম প্রতি বারে ১০ বার ক'রে ৩ বারে ৩০ বার অভ্যাস কর। পরে সামর্থ্য অনুসারে প্রতি সপ্তাহে ব্যায়ামের সংখ্যা প্রতিবারে ৫ বার ক'রে ৩ বারে ১৫ বার বাড়াতে হবে। প্রথম ব্যায়াম শিক্ষার্থীর ৩ বারে ৬০/৭৫ বারের বেশী অভ্যাস করার প্রয়োজন নেই।

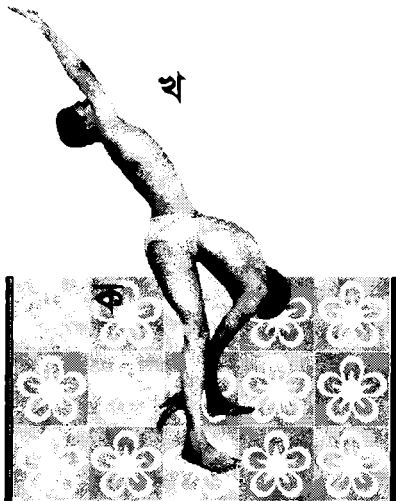
উপকারিতা—এই ব্যায়ামে ওপর পায়ের মাংসপেশী (থাই) ও নীচের পায়ের পিছনের পেশীর (কাফ্) আকার বাড়ে।

ব্যায়াম নং—৮

প্রণালী—পায়ের পাতা ৬ ইঞ্চি ফাঁক করে কোমরে হাত রেখে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে বুক ওপর দিকে চিতিয়ে এবং পায়ের আঙ্গুলের ওপর দেহের ভর দিয়ে ৮৬ নং ছবির মত গোড়ালি তোল। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে গোড়ালি নামাও। এই ব্যায়াম যতক্ষণ না হাঁটু থেকে নীচের পায়ের পিছনের মাংসপেশী (কাফ্) ব্যথা করে—ততক্ষণ অভ্যাস ক'র।

৮৬ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে হাঁটু থেকে নীচের পায়ের পিছনের মাংসপেশীর (কাফ্) আকার বাড়ে। হাঁটুর ব্যথা সেরে যায়।

ব্যায়াম নং—৯

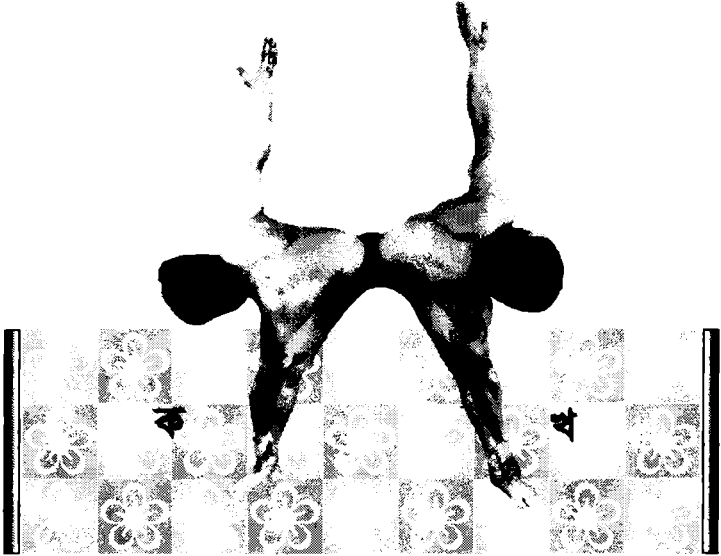
প্রণালী—দু'পা প্রায় ২ ফুট ফাঁক ক'রে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বেঁকিয়ে ৮৭ নং 'ক' ছবির অবস্থানের মত হাত মাথার সঙ্গে সংলগ্ন রেখে হাতের তালু দুটি পায়ের ফাঁকের মধ্যে ঢুকিয়ে দাও। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ উপরে তুলে যতদূর সম্ভব 'খ' অবস্থানের মত পিছনে নিয়ে যাও। এই অবস্থায় বুক চিতিয়ে, কোমর হাল্কা করে সামনের দিকে এগিয়ে দাও। এরপর দম ছাড়তে ছাড়তে কোমর থেকে উপরের শরীর সামনে বেঁকিয়ে আগের অবস্থায় ফিরে এস। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে সব সময় সতর্ক থাকতে হবে—যেন হাঁটু না ভাঙ্গে এবং হাত সম্পূর্ণ প্রসারিত অবস্থায় মাথার সংলগ্ন থাকে।

৮৭ নং ছবি

এই ব্যায়াম ১০/১৫ বার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে মেরুদন্ড সবল অথচ নমনীয় হয়, হজম শক্তি বাড়ে এবং পেটের অতিরিক্ত চর্বি কমে। বহুমূত্র রোগ সারে।

ব্যায়াম নং—১০

প্রণালী—দু'পায়ের মাঝে প্রায় দু'হাত ফাঁক ক'রে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ বাঁ দিকে বেঁকিয়ে ডান হাত দিয়ে বাঁ পা ছোঁও এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘাড় বেঁকিয়ে ৮৮ নং ছবির 'খ' অবস্থানের মত উপরে প্রসারিত বাঁ হাতের দিকে তাকাও। এইবার দম নিতে নিতে শরীর কোমর থেকে ডান দিকে বেঁকিয়ে বাঁ হাত দিয়ে 'ক' অবস্থানের মত ডান পা ছোঁও এবং সঙ্গে সঙ্গে ঘাড় বেঁকিয়ে উপরে

প্রসারিত ডান হাতের দিকে তাকাও। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে আগের অবস্থায় ফিরে এস। এই ব্যায়াম প্রতি দিকে ৮/১০ বার ক'রে উভয় দিকে ১৬/২০ বার অভ্যাস কর।

৮৮ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়ামে কোমরের চারপাশে চর্বি জমতে পারে না এবং কোমরে সঞ্চিত চর্বি দূর হয়—দেহের ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পায়।

ব্যায়াম নং—১১

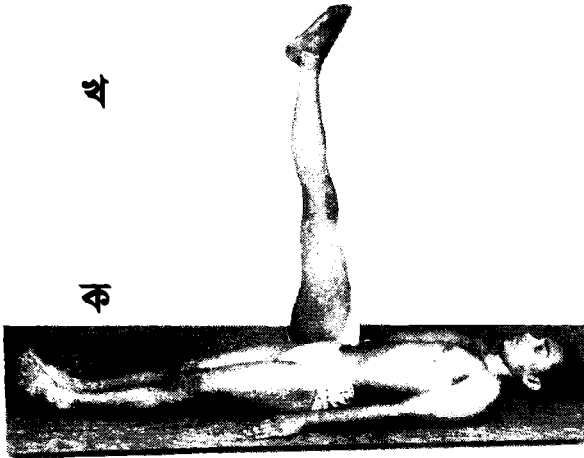
প্রণালী—দুহাত শরীরের দুপাশে রেখে ৮৯ নং ছবির 'ক' অবস্থানের মত পা দুটি সম্পূর্ণ ছড়িয়ে চিৎ হয়ে শোও। এইবার দম নিতে নিতে ডান পা উপরে তুলে 'খ' অবস্থানের মত দেহের সমকোণ কর। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে ডান পা নামাও। ঠিক এই রকমভাবে বাঁ পায়েও অভ্যাস কর। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে যাতে পা হাঁটুর কাছে না ভাঙে সেদিকে দৃষ্টি রাখ।

এই ব্যায়াম প্রতি পায়ে ৫ বার ক'রে দু পায়ে ১০ বার অভ্যাস কর। পরে অভ্যাসের দ্বারা শক্তি ও সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে হজম-যন্ত্র সবল হয়, পেটে সঞ্চিত মেদ কমে এবং পেটের মাংসপেশীর গঠন ভাল হয়।

ব্যায়াম নং—১২

প্রণালী—চিৎ হয়ে শোও। এইবার দম নিতে নিতে দু পা এক সঙ্গে উপরে তুলে ৮৯ নং ছবির 'খ' অবস্থানের মত দেহের সমকোণ কর।

এখন দম ছাড়তে ছাড়তে দুটি পা নামাও। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে যাতে পা হাঁটুর কাছে না ভাঙে—সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এই ব্যায়াম ৮/১০ বার অভ্যাস কর।

৮৯ নং ছবি

উপকারিতা—এই ব্যায়াম অভ্যাসে হজম-যন্ত্র সবল হয়, পেটে সঞ্চিত মেদ কমে এবং পেটের মাংসপেশীর গঠন ভাল হয়।

ব্যায়ামকারীদের যদি খালিহাতে ব্যায়াম সম্বন্ধে বিশদভাবে জানবার ইচ্ছা হয়, তাহলে আমার প্রণীত "সচিত্র খালি হাতে ব্যায়ামের চার্ট" দেখতে অনুরোধ করি।

সূর্য নমস্কার ব্যায়াম

ঋক্‌বৈদিক যুগের মুনিঋষিরা যোগব্যায়ামাভ্যাসের পূর্বে তাঁদের শরীরকে যোগাভ্যাসের উপযোগী করে তুলতে *(warming up)* যে ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করতেন তার মধ্যে "সূর্য নমস্কার ব্যায়াম" অন্যতম।

প্রাতঃকালে সূর্যোদয়ের সঙ্গে সঙ্গে সূর্যকে দেবতা মনে করে সূর্য স্তব উচ্চারণ করতে করতে তাঁরা এই ব্যায়ামের মাধ্যমে সূর্যকে প্রণাম জানাতেন। তাঁরা বিশ্বাস করতেন সূর্যদেবই হচ্ছেন সর্বশক্তির আধার। তাঁকে সন্তুষ্ট করতে পারলে আমরা সর্বশক্তির অধিকারী হব। তাঁদের এই পদ্ধতি কালক্রমে আমাদের কাছে 'সূর্য নমস্কার ব্যায়াম' নামে পরিচিতি লাভ করেছে।

সূর্যদেবকে শ্রদ্ধা জানাবার একটি অনবদ্য উপায় 'সূর্য নমস্কার'। শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে দিয়ে আধ্যাত্মিক আকুতির প্রকাশ। মন ও আধ্যাত্মিকতার ঐকতান সেখানে আকাঙ্ক্ষিত ও উপলব্ধ। মন ও আধ্যাত্মিকতা এখানে পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক। রক্তের যথাযথ সঞ্চালনের ফলে স্বাভাবিক ছন্দের সৃষ্টি, যার ফলে শরীরের সব অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নতুন তালে কর্মক্ষম হয়ে উঠে। কোন কোন স্থানে এই 'সূর্য নমস্কার' ব্যায়ামকে *'Ten Points'* বা 'অষ্টাংগ ব্যায়াম' বলে। এর ভঙ্গিমাগুলি প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত সুন্দর ছন্দোময় গতিতে আবদ্ধ। সূর্য নমস্কারের মূল ব্যাপারই হল শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত। দশটি দৈহিক সঞ্চালনের মাধ্যমে শরীরের আটটি অঙ্গ একত্রে একবার ভূমি স্পর্শ করাতে হবে এবং তিনটি সংযত প্রশ্বাস গ্রহণ করতে হবে। যথা—পূরক, রেচক, কুম্ভক।

'সূর্য নমস্কার ব্যায়াম' অভ্যাসের সময় ১২ + ১টি পবিত্র স্তোত্র উচ্চারণের মাধ্যমে সূর্যদেবকে প্রণাম জানাবার রীতি আদিকাল থেকেই স্বীকৃত। এই স্তোত্রগুলো **'নম-মন্ত্র'** নামে অভিহিত, যেগুলি সূর্যের বিভিন্ন পবিত্র শক্তির দ্যোতক।

স্তোত্র ও 'নম-মন্ত্র' গুলি আবৃত্তির এক বিশেষ তাৎপর্য আছে। সম্পূর্ণ ভক্তি সহকারে পরিষ্কার কণ্ঠে নিখুঁত ও শুদ্ধভাবে এগুলিকে উচ্চারণ করতে হবে। এর ফলে মানুষের বিশ্বাস দৃঢ় হয় এবং তার মধ্যে অনির্বচনীয় ও অপ্রতিরোধ্য এক শক্তির সঞ্চার হয়। তাই পরিপূর্ণ শ্রদ্ধা ও ভক্তি নিয়ে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে প্রত্যেকের উচিত নিয়মিত 'সূর্য নমস্কার ব্যায়াম' অভ্যাস করা। ছন্দোময় শ্বাসপ্রশ্বাস ও শারীরিক ব্যায়ামের প্রতি মন নিবিষ্ট করলে সমস্ত শরীরের ক্লান্তিহীন এক অনুভূতি সঞ্চার করে যা পরবর্তী জীবনকে সুখময় ও আনন্দদায়ক করে তোলে। আমার প্রণীত **"সূর্য নমস্কার ব্যায়াম"** চার্ট পড়লে বিস্তারিত জানতে পারবে।

নিজ নিজ প্রয়োজন মত ব্যায়াম নির্বাচন

এতগুলি যোগ ব্যায়াম ও খালি হাতে ব্যায়াম একত্রে একদিনে কখনও অভ্যাস করা সম্ভব নয়—আর সম্ভব হলেও অভ্যাস করার প্রয়োজন হয় না। এইগুলি একত্রে সমাবেশের প্রধান কারণ—ব্যায়ামে বৈচিত্র আনা—একই ব্যায়াম, তা যতই ভাল হোক না কেন, রোজ অভ্যাস করতে ভাল লাগে না; আর কোন কারণে ব্যায়াম অভ্যাস ভাল না লাগলে, ব্যায়ামে মনঃসংযোগ করা সম্ভব নয়। ফলে ব্যায়াম অভ্যাসে ফল লাভ হয় না। সুস্থ ব্যায়াম অভ্যাসকারীর রোজ ৫/৬ টি খালি হাতে ব্যায়াম অভ্যাস করবার পর ২/৩ মিনিট শবাসনে বিশ্রাম নিয়ে ৭/৮ টি যোগব্যায়াম এই পুস্তকে প্রদত্ত নির্দেশমত অভ্যাস করবার পর, সর্বশেষে ৫ মিনিট শবাসন ক'রে দৈনিক ব্যায়াম অভ্যাস শেষ করবে। সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন ও শবাসন ছাড়া কোন আসনই ১/২ মাসের বেশী অভ্যাস করার প্রয়োজন নেই। প্রতি ২ মাস অন্তর ব্যায়াম তালিকার পরিবর্তন করা যেতে পারে। দৈনিক তালিকায় হাতের, বুকের, মেরুদন্ডের ও পায়ের যাতে ব্যায়াম হয়, এমন একটি ক'রে ব্যায়াম এই পুস্তকে প্রদত্ত খালি হাতে ব্যায়াম থেকে গ্রহণ করবে এবং বিভিন্ন গ্রন্থি ও স্নায়ুর মধ্যে যাতে রক্ত ভালভাবে চলাচল করে, তার জন্যে যোগ ব্যায়াম থেকে নিজ প্রয়োজন মত ৭/৮ টি আসন ও মুদ্রা নির্বাচন করে লিপিবদ্ধ করা উচিত। এইরূপ ভাবে নির্বাচিত খালি হাতে ব্যায়াম, আসন ও মুদ্রাগুলি দু'মাস অভ্যাসের পর ব্যায়ামের একঘেয়েমি দূর করবার জন্যে দৈনিক ব্যায়ামতালিকার আমূল বা আংশিক পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়।

ব্যায়াম তালিকা নির্বাচনে বা পরিবর্তনে যথেষ্ট বিচার বুদ্ধির প্রয়োজন। ব্যায়ামকারীদের সুবিধার জন্যে পর পৃষ্ঠায় সুস্থ ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের জন্যে বয়স ও সামর্থ্য অনুযায়ী একটি ব্যায়াম-তালিকা প্রদত্ত হ'ল। ব্যায়ামকারিণীদের আমার প্রণীত **'মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য"** বইয়ে প্রদত্ত ব্যায়াম তালিকা দেখতে অনুরোধ করি।

অসুস্থ ব্যায়ামাভ্যাসকারীদের বেলায় রোগ নির্ণয়ের পর উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য ও প্রয়োজন মত বিশ্রামের সাথে সাথে রোগ অনুযায়ী ৪/৫টি আসন নির্বাচন করে দিনে দু'বেলা সকালে ও সন্ধ্যায় অভ্যাস করলে রোগী দ্রুত রোগমুক্ত হবে।

বয়স ও সামর্থ্য ভেদে ব্যায়াম তালিকা

বয়সভেদে ব্যায়াম তালিকা	খালি হাতে ব্যায়াম	যৌগিক ব্যায়াম
১ নং তালিকা—১০ থেকে ১২ বৎসর।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৫, ও ৮	১। পদ্মাসন, ২। গোমুখাসন, ৩। অর্ধচন্দ্রাস ৪। পদ-হস্তাসন, ৫। ত্রিকোণাসন, ৬। পবনমুক্তাস ৭। অর্ধ-শলভাসন, ৮। শবাসন।
২ নং তালিকা—১৩ থেকে ১৫ বৎসর—এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ১ মাস ১ নং তালিকার মত ব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে। পরে ২ নং তালিকার মত ব্যায়াম করতে হবে।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৫, ৬, ৭ ও ৮	১। উত্থিত পদ্মাসন, ২। গোমুখাসন, ৩। ভুজংগাস ৪। শলভাসন, ৫। ত্রিকোণাসন, ৬। পশ্চিমোত্তানাস ৭। হলাসন, ৮। বিপরীতকরণী, ৯। মৎস্যাসন ১০। শবাসন।
৩ নং তালিকা—১৬ থেকে ১৮ বৎসর—এই বয়সে প্রথম ব্যায়ামকারীকে প্রথমে ১৫ দিন ১ নং তালিকার মত—তারপর ১ মাস ২ নং তালিকার মত ব্যায়াম অভ্যাস করার পর ৩ নং তালিকার মত ব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮ ও ১১	১। গর্ভাসন, ২। ভদ্রাসন, ৩। শশাংগাসন, ৪। উষ্ট্রাস ৫। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, ৬। পশ্চিমোত্তানাস ৭। কর্ণপিঠাসন, ৮। সর্বাঙ্গাসন, ৯। মৎস্যাসন ১০।শবাসন।
৪ নং তালিকা—১৯ থেকে ২৪ বৎসর—এই বয়সে প্রথম যোগব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় প্রথম ১৫ দিন ১ নং তালিকা, দ্বিতীয় ১ মাস ২ নং তালিকা, ৩য় ১ মাস ৩ নং তালিকা পরে ৪ নং তালিকা।	ব্যায়াম নং ১, ২, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮, ৯, ১০ ও ১২	১। গোমুখাসন, ২। ধনুরাসন, ৩। চক্রাসন, ৪ অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, ৫। হলাসন, ৬। পশ্চিমোত্তানাস ৭। শীর্ষাসন, ৮। সর্বাঙ্গাসন, ৯। মৎস্যাসন ও ১০ শক্তিচালনী মুদ্রা।
৫ নং তালিকা—২৫ থেকে ৩০ বৎসর—এই বয়সে প্রথম ব্যায়াম আরম্ভকারীর বেলায় ১ম ১ মাস ১ নং তালিকা, ২য় ১ মাস ২ নং তালিকা, পরে ৫ নং তালিকা।	২ নং তালিকার মত	১। গোমুখাসন, ২। অর্ধচন্দ্রাসন, ৩। পদহস্তাসন, ৪ ত্রিকোণাসন, ৫। যোগমুদ্রা, ৬। পবনমুক্তাসন, ৭ সর্বাঙ্গাসন, ৮। মৎস্যাসন ও ৯। শবাসন।

কৈশোর ও যৌবনের ধর্ম

বালকেরা যখন কৈশোরে পদার্পণ করে তখন তাদের দেহমনে ধীরে ধীরে একটা পরিবর্তন আসে—মুখে গোঁফ, দাড়ি গজাতে শুরু করে, গলার স্বর একটু মোটা হয় এবং মনে একটা ভীষণ চাঞ্চল্য আসে। সাধারণতঃ ১২ থেকে ১৬/১৭ বৎসর বয়সের মধ্যে স্বাভাবিকভাবে প্রকৃতিদেবীর কল্যাণে আমাদের এই পরিবর্তন সাধিত হয়। এই সময়ে 'থাইমাস' গ্রন্থি নিষ্ক্রিয় হয়ে আসতে থাকে এবং গোনাডস্ বা প্রজনন গ্রন্থি অধিকমাত্রায় সক্রিয় হওয়ায় শারীরিক ও মানসিক উদ্দীপনার সঙ্গে সঙ্গে দেহমনে যৌন বোধ বা যৌবনের প্রবৃত্তি আস্তে আস্তে দেখা যায়—ছেলেদের বেলায় পিতৃত্বলাভের এবং মেয়েদের বেলায় মাতৃত্বের সহজাত কামনা তাদের অবচেতন মনে ধীরে ধীরে জেগে ওঠে। এই সময় কিশোর দেহে প্রজননগ্রন্থির কাজ বেড়ে যাওয়ায় প্রজননগ্রন্থির সহায়ক শুক্রকীট সৃষ্টি হতে থাকে। এই শুক্রকীট, প্রজননগ্রন্থিরসের মধ্যে আমাদের দেহের নিম্নভাগে শুক্রাশয়ে জমতে থাকে। এই থলি ভর্তি হয়ে গেলে রাত্রে যখন আমরা ঘুমাই, তখন আমাদের অজ্ঞাতসারে এই অতিরিক্ত সঞ্চিত গ্রন্থিরস শুক্রকীটসহ আমাদের জননেন্দ্রিয়ের পথ দিয়ে বার হয়ে যায়। একে সুপ্তিস্খলন 'নকট্যারনল্ রিমিশন' বলে। এর সময়কাল সকলের এক রকম নয়। সাধারণতঃ মাসে ২/৩ বার, কারও মাসে ৪/৫ বারও সুপ্তিস্খলন হয়। **সুপ্তিস্খলন স্বাভাবিক ব্যাপার এবং সুস্থ দেহীর পক্ষে মোটেই ক্ষতিকর নয়।**

এই কথা সত্য যে, শুক্র দেহগঠনের ও দেহ পুষ্টির অন্যতম উপাদান। দেহ গঠনের ও পুষ্টিসাধনের পর যে অতিরিক্ত শুক্র আমাদের দেহে সঞ্চিত থাকে—তার কিয়দংশ রাত্রে স্বপ্নের মধ্যে মাঝে মাঝে ক্ষরিত হয়ে যায়। এ ছাড়া অনেক সময় মলত্যাগ করবার সময় বিশেষ করে যাদের অল্প কোষ্ঠকাঠিন্য আছে, তারা যখন কোঁথ দিয়ে মলত্যাগ করে, তখন ঐ সঞ্চিত শুক্রের কিছু অংশ খড়িগোলা জলের মত তাদের প্রস্রাবের সঙ্গে বার হয়ে যায়।

অবিবাহিত যুবকদের পক্ষে মাসে ৩/৪ দিন রাত্রে সুপ্তিস্খলন বা অবিবাহিত যুবকদের এবং বিবাহিত ব্যক্তিদেরও মলত্যাগের সময় প্রস্রাবের সাথে উপরে বর্ণিত শুক্রের বহির্গমন তাদের উভয়েরই স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি তো করেই না বরং অপ্রয়োজনীয় সঞ্চিত শুক্র এইভাবে তাদের দেহ থেকে ক্ষরিত হলে তাদের কাম চিন্তা ও কামোত্তেজনার প্রবলতা কতকটা হ্রাস হওয়ায় তাদের পক্ষে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ও ভারসাম্য রক্ষা সহজসাধ্য হয়ে পড়ে।

কিন্তু বড়ই দুঃখের কথা আমাদের কিশোরদের কৈশোর থেকে যৌবনে পদার্পণের সন্ধিক্ষণে—তাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময়ে, যখন তাদের কিশোর মন যৌন-বোধ সম্পর্কীয় প্রশ্নে ভরপুর হয়ে ওঠে এবং হঠাৎ এই পরিবর্তনের জন্যে অজ্ঞানতাজনিত ভয়ে ও দুশ্চিন্তায় যখন তারা অস্থির হয়ে পড়ে, তখন তাদের আমরা অশ্লীলতার দোহাই দিয়ে কিছু জানতে দিই না। এই সব সরল অনভিজ্ঞ কিশোররা হয় বয়স্ক অসৎ লোকের খপ্পরে পড়ে, না হয় অজ্ঞ অসাধু ব্যবসায়ীদের বিজ্ঞাপন পড়ে অর্ধসত্য ও উদ্দেশ্যমূলক যৌন জ্ঞান লাভ ক'রে বিপথগামী হয়, নয়তো ভীষণ অশান্তিতে দিন কাটায় এবং তাদের খপ্পরে পড়ে অর্থের অপচয় করে। সুপ্তিস্খলনে যত শারীরিক ক্ষতি হয়, তার চেয়ে শতগুণ বেশী ক্ষতি হয়—অজ্ঞানতা-জনিত মানসিক অশান্তিতে।

তারা যদি কৈশোরের প্রারম্ভে এই সম্বন্ধে সহজ ও স্বাভাবিক জ্ঞান লাভ করে, অর্থাৎ তারা যখন ১৩/১৪ বৎসর বয়সে পদার্পণ করে তখন যদি তাদের অভিভাবকরা, পিতা, মাতা বা শিক্ষকেরা এই স্বাভাবিক পরিবর্তনের কথা খোলাখুলিভাবে তাদের জানিয়ে দেন এবং তাদের যৌনচেতনা যাতে স্বাভাবিকভাবে জাগরিত হয় তার জন্যে তাদের সাহায্য করেন—তাহলে কৈশোর থেকে যৌবনে সুস্থ ও সবল দেহমন নিয়ে পদার্পণ করতে পারে এবং তাদের ভবিষ্যৎ জীবন সুখের ও শান্তিময় হয়। আমাদের **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** গ্রন্থে এ বিষয় বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।

বাল্যকাল থেকে কৈশোরে বা যৌবনে পদার্পণ করবার সময় আমাদের মনে রাখা উচিত, এই সময় যে পরিবর্তন ও চাঞ্চল্য আমরা দেহমনে অনুভব করি তা খুবই স্বাভাবিক, আমাদের পিতা, পিতামহ ইত্যাদি পূর্বপুরুষেরা সকলেই এই বয়সে এইরূপ অবস্থার মধ্য দিয়ে পার হয়েছেন, আমাদের পরে যারা আসবে তাদের সকলকেই এইরূপ সন্ধিক্ষণে এইরূপ অবস্থার মধ্য দিয়েই কিছুকাল যেতে হবে। সাধারণতঃ দেহমনের এইরূপ অস্থির অবস্থা ৪/৫ বৎসরের বেশী থাকে না। এই সময় যাতে দেহ ও মন নিজের বশে থাকে তার জন্যে সদ্‌গ্রন্থ পাঠ, সৎসঙ্গে মেলামেশা, ব্যায়াম বা খেলাধূলার দ্বারা দৈহিক শক্তির কিছুটা ব্যয়িত ক'রে দেহের উত্তেজনাকে প্রশমিত করা, এক কথায়, দেহ ও মন কোন সময় অলস না রেখে, তাদের এই সময় কোন না কোন সৎ কাজে ও সৎ চিন্তায় ব্যাপৃত রাখা দরকার। যারা এই সময়ে সৎকাজে ও সৎ চিন্তায় সময় কাটায়, তাদের এই সন্ধিক্ষণ কিভাবে কেটে যায়, অনেকেই তা ভালভাবে টের পায় না।

আর সেইসব অভাগা যুবকেরা, যারা কৈশোরের স্বাভাবিক যৌনবিকাশ সম্বন্ধে কোন উপদেশ না পেয়ে অসৎ বন্ধুর পরামর্শে বা আদর্শে স্বেচ্ছায় অস্বাভাবিকভাবে বীর্যক্ষয় ক'রে পরে স্বাস্থ্যহীন হয়ে মানসিক দুশ্চিন্তায় **জীবন কাটাচ্ছে তাদেরও হতাশ হবার কোন কারণ নেই—তাদের কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়ামের সঙ্গে সামর্থ্যমত বিশেষ কয়েকটি যৌগিক ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে। যথা—গোমুখাসন, ভদ্রাসন বা গোরক্ষাসন, মহাবন্ধমুদ্রা, মহামুদ্রা, শক্তিচালনীমুদ্রা, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন ইত্যাদি কিছুদিন অভ্যাস করলে অচিরে অস্বাভাবিক বীর্যক্ষয়ের হাত থেকে পরিত্রাণ পেয়ে সুস্থদেহ ও মনে শান্তিতে জীবন কাটাতে পারবে।**

কিশোর ও যুবকদের মনে যখনই কামভাব জাগবে তখনই তারা গোমুখাসনে উপবেশন করলে কামভাব একেবারে দূরীভূত হবে। **কামোত্তেজনা দমনের সর্বাপেক্ষা সহজ ও শ্রেষ্ঠ উপায় হল—মহাবন্ধমুদ্রা অভ্যাসের পরই মহামুদ্রা অভ্যাস করা। যখনই মনে কামভাব জাগবে, তখনই যদি কুহুনাড়ী, গুহ্যদ্বার ও তলপেট আকর্ষণ ও বিকর্ষণ ক'রে একবার মহামুদ্রা অভ্যাস ক'রে তার পরই মহাবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস করা যায়, তাহলে কামরিপু সহজেই দমিত হয়।**

এ ছাড়া নিম্নে প্রদত্ত নিয়মগুলি পালন করলে সুপ্তিস্খলন অনেকটা কম হয় যথা—

১. কোষ্ঠ পরিষ্কার না হলে বা পেট গরম হলে যুবকদের সাধারণতঃ সুপ্তিস্খলন হয়। এই জন্যে কোষ্ঠ যাতে দৈনিক পরিষ্কার হয়, তার দিকে সকলের দৃষ্টি রাখা উচিত। রোজ সকালে জলযোগ হিসাবে অঙ্কুরিত ছোলা, আদা ও লবণ সহযোগে খাওয়া; দিনের বেলায় ভাতের সঙ্গে কিছু সবুজ শাক-সবজি গ্রহণ করা এবং রাত্রে ভাতের বদলে লাল আটার রুটি খাওয়া কোষ্ঠ পরিষ্কারে সহায়তা করে। এ ছাড়া রাত্রে শোবার আগে এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পান ক'রে শয়ন এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে আর এক গ্লাস জল পান (উষা-পান) কোষ্ঠ-পরিষ্কারের সহজ উপায়। এতেও যদি ফল না হয়, তাহলে রাত্রে শোবার আগে ২/৩ চামচ ইসবগুলের ভুষি চিনি ও জলসহ খেয়ে শুলে এবং ভোরে

উঠে ১ গ্লাস ঈষদুষ্ণ জল লবণ পাতিলেবুর রসসহ পান ক'রে অগ্নিসার অভ্যাসের পর পায়খানায় গেলে পরিষ্কার দাস্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে; এছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসের পর পায়খানায় গেলে সহজে দাস্ত পরিষ্কার হয়।

২. দিনের বেলায় ঘুমান স্বপ্নদোষের আর একটি কারণ—দিনের বেলা ঘুমালে সাধারণতঃ দেহ উত্তপ্ত ও উত্তেজিত হয়। ফলে সুপ্তিস্খলন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া দিনের বেলা ঘুমালে রাত্রে ভাল ঘুম হতে চায় না। রাত্রে তন্দ্রাচ্ছন্ন ঘুমের ফাঁকে কামোত্তেজক স্বপ্ন মনে জাগলে সুপ্তিস্খলন হয়। এইজন্য যুবকদের দিনের বেলায় ঘুমান উচিত নয়। গ্রীষ্মকালে যদি রাত্রে ভাল ঘুম না হয়, তা হলে দুপুরে ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা ঘুমান যেতে পারে।

৩. কোন কারণে শেষ রাত্রে ঘুম ভেঙে গেলে আর ঘুমান উচিত নয়, উঠে—মুখ হাত ধুয়ে, দাঁত মেজে, এক গ্লাস ঠান্ডা জল পান করে মলত্যাগের পর ছাত্রদের পড়াশুনা আরম্ভ করা উচিত।

৪. রাত্রে আহারের আগে স্নান অথবা আহারের পরে মুখ, হাত, পা বেশ ভাল ক'রে ঠান্ডা জলে ধুয়ে সমস্ত দেহ ভিজে গামছা দিয়ে ভাল ক'রে মুছে, জননেন্দ্রিয় ও তার চার পাশ বিশেষভাবে মূত্রদ্বার ও মলদ্বার ভাল করে শীতল জলে ধৌত ক'রে ভগবানের নাম করতে করতে শান্ত মনে শয়ন করা উচিত। শয়নের পূর্বে গোমুখাসন করলে সুপ্তিস্খলন অনেকটা কম হয়।

৫. প্রতিদিন রাত্রে শোবার আগে দিনলিপি (ডায়েরি) লেখার অভ্যাস করতে হবে। এতে মনের পরিবর্তন সাধন সম্ভব হয়।

৬. রাত্রে শোবার সময় সংগ্রন্থ পাঠ করতে করতে ঘুমান অভ্যাসে সুফল পাওয়া যায়।

৭. আমাদের "প্রশান্তি" ক্যাসেট এ বিষয়ে বিশেষ সাহায্য করবে।

বিশেষ কয়েকটি রোগ ও তার নিরাময়

শরীরম্ ব্যাধিমন্দিরম্। শরীর থাকলেই সেই শরীরে মাঝে মাঝে ব্যাধি আশ্রয় নেবেই।

সাধারণতঃ নিম্নে প্রদত্ত দু'টি কারণের মধ্যে যে কোন একটি কারণে অথবা দু'টি কারণেই রোগ হয়, যথা— (১) স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম না জানা বা না মানা ও (২) রোগ জীবাণু।

রোগজীবাণুর দ্বারা সংক্রামিত রোগ আরোগ্যের উপর যোগব্যায়ামের বিশেষ কোন ক্ষমতা নেই। তাই সংক্রামকজনিত রোগারোগ্যের জন্যে ডাক্তারের পরামর্শমত ঔষধ সেবন আবশ্যক। তবে যোগব্যায়াম অভ্যাসকারীকে রোগ-জীবাণু সহজে কাবু করতে পারে না—যোগব্যায়াম অভ্যাসের দরুন দেহে রোগ প্রতিরোধক শক্তি এত শক্তিশালী হয় যে, কোন কারণে রোগজীবাণু ব্যায়ামকারীর দেহে প্রবেশ করলে দেহস্থ শক্তিশালী প্রতিরোধক শক্তি দ্বারা পরাজিত হওয়ায় ব্যায়ামকারীর দেহে রোগ সংক্রামিত হতে পারে না।

কোন রোগই একাংগিক নয়—সর্ব দৈহিক। দেহের কোন একটি গ্রন্থি কোন একটি স্নায়ু বা কোন একটি যন্ত্র, দুর্বল হ'লেই রোগ সৃষ্টি হয় না, কারণ অন্যান্য গ্রন্থি বা স্নায়ু তার কাজ পূরণ করে দেয়। রোগ হয় তখন যখন আমাদের দেহের কয়েকটি গ্রন্থি, কয়েকটি স্নায়ু, কয়েকটি যন্ত্র এক কালে অল্প-বিস্তর দুর্বল ও অক্ষম হয়ে পড়ে। তাই রোগারোগ্যের জন্য গ্রন্থি, স্নায়ু ও অন্যান্য যন্ত্রকে সবল ও কর্মক্ষম করতে বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা অভ্যাস করা প্রয়োজন।

উপরে লিখিত প্রথম কারণে অর্থাৎ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম না জানা বা না মানার দরুন যে রোগগুলি হয়, তার মধ্যে যেগুলি যোগ-ব্যায়ামের সাহায্যে আরোগ্য হওয়া সম্ভব, সেইগুলির মধ্যে বিশেষ কয়েকটির সম্বন্ধে এই প্রবন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করা হল। তবে কয়েকটি যোগব্যায়ামে ২/৩ দিন অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গেই রোগ নিরাময় হয় না। **যোগ-ব্যায়ামের সাহায্যে রোগমুক্তি সময় সাপেক্ষ।** রোগ নূতন বা পুরাতন, তার উপর রোগ নিরাময়ের সময় নির্ভর করে—পুরাতন রোগে দীর্ঘকালব্যাপী যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের প্রয়োজন হয়; এর কারণ প্রথমতঃ আসনগুলি আয়ত্ত করতে কিছু সময় লাগে, দ্বিতীয়তঃ বিকৃত যন্ত্রের উপর আসনের প্রভাব ধীরে ধীরে হওয়ায় রোগ নিরাময়ের কিছু সময় লাগা খুবই স্বাভাবিক। তবে

যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসে কেবল যে বিকৃত যন্ত্রটি সুস্থ হয় তা নয়, অন্যান্য যন্ত্রগুলিও অধিক সুস্থ ও সক্রিয় হওয়ায় দেহ সুস্থ ও অপূর্ব শ্রীমন্ডিত হয়ে ওঠে।

(১) কোষ্ঠবদ্ধতা

আমাদের মধ্যে কোষ্ঠবদ্ধতা এত ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়েছে যে, এই রোগ যতদিন না বেড়ে যায় এবং কষ্টদায়ক হয়, ততদিন আমরা একে গ্রাহ্যই করি না। অথচ এই রোগের দরুনই আমরা অন্য নানা রোগে ভুগে থাকি—নানা কারণে মেয়েদের, বিশেষ ক'রে যুবতী মেয়েদের এই রোগে বেশী আক্রান্ত হতে দেখা যায়।

কোষ্ঠবদ্ধতা হবার নানা কারণ আছে (১) অখাদ্য গ্রহণ, (২) খাদ্য নির্বাচনে সতর্কতার অভাব, (৩) স্বল্পতা, (৪) পেটের পেশীর দুর্বলতা, (৫) মেয়েদের বেলায় বিশেষ গ্রন্থি-বিকার ইত্যাদি। তাছাড়া (৬) মানসিক দুঃশ্চিন্তা বা অশান্তি একটি বড় কারণ।

সহজপাচ্য ও ছিবড়ে বিহীন খাদ্য খেলে খাদ্যের সারাংশ গ্রহণের পর অন্ত্রের মধ্যে খাদ্যের অসার অংশ অল্পই অবশিষ্ট থাকে, ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা দেখা দেয়। দুপুরে ও রাত্রে গলা ভাত সহ পরিমিত খাদ্য ও শাক-সবজি খেলে বিশেষ উপকার হয়।

যারা কম জল পান করে বা যাদের কোন কারণে অধিক প্রস্রাব হয়, তাদের অন্ত্রে মল নিঃসরণের জন্য যতটুকু জলের প্রয়োজন হয়, তাও না থাকায় মল নিঃসরণ কষ্টকর হয়। কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর প্রচুর জল পান করা প্রয়োজন।

বেশী মোটা হবার ফলে বা পেটের পেশীর অব্যবহারে পেটের পেশী দুর্বল হয়। আমরা যখন শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করি, তখন বুক ও পেটের মাঝে অবস্থিত পর্দা মধ্যচ্ছদা পাকস্থলীর উপর যে আলোড়ন সৃষ্টি করে, তার ফলে পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্রকে অধিক সক্রিয় করে তোলায় সহজ ও স্বাভাবিকভাবে মল নিঃসরণ সম্ভব হয়। পেটের পেশী দুর্বল হলে অন্ত্রের ওপর শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত মধ্যচ্ছদার স্বাভাবিক প্রবাহ ব্যাহত হয়, ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা সৃষ্টি হয়।

এই রোগ অনেকদিনের পুরাতন হ'লে তাড়াতাড়ি সারতে চায় না। যে সব রোগী অনেকদিন থেকে কোষ্ঠবদ্ধতায় কষ্ট পাচ্ছেন, তাদের উচিত, রোজ রাত্রে শোবার আগে ৩/৪ চামচ্ ইসবগুলের ভূষি চিনিসহ জলে ভিজিয়ে পান ক'রে শয়ন করা এবং সকালে উঠে কবোষ্ণ জলে এক চামচ লবণ ও লেবুর রস মিশিয়ে পান ক'রে কিছুক্ষণ পায়চারি করবার পর পায়খানায় যাওয়া। এই সময় যারা উড্ডীয়ান ও নৌলি অভ্যাসের অধিকারী (১৩/১৪ বৎসর বা তার বেশী বয়সের

ছেলেরা এবং ঋতু সুপ্রতিষ্ঠিত হয়েছে, এমন মেয়েরা) তারা পায়চারির বদলে এই মুদ্রা দু'টি অভ্যাস করলে আরও দ্রুত ফল পাবে।

পূর্বে প্রদত্ত আসনগুলির মধ্যে যে কোন পাঁচটি কোষ্ঠবদ্ধতায় বিশেষ ফলপ্রদ, যথা—বিপরীতকরণী বা সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, পদ-হস্তাসন অর্ধচন্দ্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও হলাসন। এ ছাড়া সহজ বস্তিক্রিয়া কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করতে অদ্বিতীয়।

(২) আমাশয়

বৃহদন্ত্রে ও মলভান্ডের গায়ে অজীর্ণ দূষিত পদার্থ জমা হলে আমাশয় রোগ হয়। দূষিত বায়ু ও দূষিত পাচকরস ক্ষুদ্রান্ত্রের অজীর্ণ খাদ্যের সঙ্গে মিশে সমস্ত মল নালীতে বিশেষ করে নাভির চারদিকে যন্ত্রণার সৃষ্টি করে এবং বার বার কফ্ মিশ্রিত মল পায়খানার সঙ্গে নির্গত হয়—তখনই আমাশয় রোগের সৃষ্টি হয়েছে বুঝতে হবে। এই রোগে বার বার কুন্থনসহ মল নিঃসরণ হ'লে রোগীর যন্ত্রণার কিছুটা লাঘব হয়। এই রোগে একবার আক্রান্ত হলে সহজে নিরাময় হওয়া যায় না।

আমাশয় রোগী পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করবে। জ্বর থাকলে রোগী প্রথম ২/১ দিন পাতিলেবুর রসসহ কেবল জলপান করবে। জ্বর ছেড়ে গেলে বা ৩/৪ দিন পরে ঘোল, পাতলা বার্লি, ডাবের জল ইত্যাদি পথ্য হিসাবে গ্রহণ করবে। জ্বর ছেড়ে গেলে এবং রোগীর স্বাভাবিক ক্ষুধা থাকলে সকালে কাঁচা বেল পুড়িয়ে মিছরির গুঁড়া দিয়ে খাবে। দুপুরে কাঁচকলা, থানকুনি পাতা, কাঁচা পেঁপে এবং টাটকা চারা মাছের ঝোল দিয়ে গলা ভাত খাবে—খাবার ১ ঘন্টা পরে ডাবের জল পান করবে। বৈকালে জলযোগ হিসাবে (বাড়িতে দুধ কাটিয়ে ছানা তৈরী ক'রে) ছানা ও শুকনো মুড়ি বা খই খাবে। রাত্রে শোবার অন্ততঃ ১ ঘন্টা আগে দুপুরের মত ঝোল-ভাত খাবে, তবে পরিমাণে প্রায় তিন-চতুর্থাংশ। আমাশয় রোগীর পক্ষে ছানাজাতীয় খাদ্য, ছানা বা সিদ্ধ মাংস (ষ্টু) বিশেষ উপকারী। ডিমের সাদা অংশ বাদ দিয়ে লাল কুসুমটাও জলযোগ হিসাবে খাওয়া এই রোগীর পক্ষে বিশেষ ফলপ্রদ।

আমাশয় রোগী রোজ ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাস ক'রে কোষ্ঠ পরিষ্কার করবে। পরে নিজ সুবিধামত সকালে ও বৈকালে যোগমুদ্রা, পবনমুক্তাসন, অর্ধকূর্মাসন, অগ্নিসার অল্পমাত্রায় অভ্যাস করবে। (যদি সামর্থ্যে কুলায় তো এর সঙ্গে এই বইয়ে প্রদত্ত খালিহাতে ব্যায়ামের ব্যায়াম নং— ১, ২, ৪, ৫, ৮ ও ১১ অভ্যাস করবে)।

(৩) উদরাময়-ডায়রিয়া

যন্ত্রণার সঙ্গে বার বার পাতলা দাস্ত এই রোগের লক্ষণ। সাধারণতঃ কোষ্ঠবদ্ধতার জন্যে বৃহদন্ত্রে অনেকদিন মল জমে থাকলে হঠাৎ একদিন যন্ত্রণাসহ দাস্ত হ'য়ে ঐ সঞ্চিত মল শরীর থেকে বার হয়ে যায়। অতি ভোজন, অধিক মশলাযুক্ত গুরুপাক খাদ্য গ্রহণ, অসময়ে ভোজন, দ্রুত ভোজন ইত্যাদি এই রোগের মুখ্য কারণ।

এই রোগ হলেই সঙ্গে সঙ্গে ধারক ঔষধের সাহায্যে দাস্ত বন্ধ করতে নেই। যতক্ষণ না পেটের সঞ্চিত মল বার হয়ে যায়, ততক্ষণ রোগীকে বার বার কেবল পাতিলেবুর রস মিশ্রিত জলপান করতে হবে। এই সময় জল ছাড়া অন্য কোন খাদ্য বা পানীয় রোগীর পক্ষে ক্ষতিকর। দ্বিতীয় দিনে যন্ত্রণার উপশম হলে এবং দাস্ত বন্ধ হলে রোগী ডাবের জল, বার্লির জল ও ছানার জল ইত্যাদি পান করবে, টাট্‌কা চারা মাছের ঝোল ও ভাত খাবে।

উদরাময় রোগী একটু সুস্থ হলে এবং কয়েকদিন লঘুপাক খাদ্য গ্রহণ করার পর নিজ সুবিধামত সকালে ও বৈকালে অগ্নিসার, পশ্চিমোত্তানাসন ও পবনমুক্তাসন অল্পমাত্রায় অভ্যাস করবে। নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের ১৫/২০ দিন পর থেকে যোগ-ব্যায়াম অভ্যাসের আগে ৫/৬ টি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাস করবে।

(৪) অজীর্ণ ও অম্ল

'আহার বৈষম্যাৎ অজীর্ণ জায়তে নৃণাম্'। অধিক মাত্রায় বা অতিরিক্ত মশলাযুক্ত গুরুপাক খাদ্য গ্রহণের সঙ্গে পরিমিত ব্যায়ামের অভাব—এই রোগের একটি কারণ। এই রোগে আক্রান্ত হলে রোগী খাবার পর বুকে পেটে চাপ বোধ করে। এই সময় তাদের বমির ভাব থাকে এবং বমি করবার পর বুকে ও পেটের চাপ একটু কম মনে হয়—এই অবস্থায় ক্ষুধা একেবারে কমে যায়, অরুচি দেখা দেয়—পেটে অতিরিক্ত বায়ু হতে পারে—অজীর্ণের সাথে যেসব ছেলে মেয়েরা রক্তাল্পতায় আক্রান্ত হয়, তাদের পেটে ব্যথা ও ঘা হতে পারে। ফলে অন্ত্র দুর্বল হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্যও হবার সম্ভাবনা থাকে।

এই রোগে সাধারণতঃ লোকের মৃত্যু হয় না বটে কিন্তু তাদের দেহের ক্ষয়ের মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ায় রোগ প্রতিরোধক শক্তি ক্রমান্বয়ে কমে যায়, ফলে অজীর্ণ রোগী সহজেই নানা ব্যাধির কবলে পতিত হ'য়ে মৃত্যু বরণ করে। সুতরাং এই রোগ প্রথম অবস্থায় যাতে বৃদ্ধি না পায় এবং দ্রুত নিরাময় হয়, তার জন্যে যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত।

অনেকদিন ধরে আক্রান্ত দুর্বল রোগীরা সহজপাচ্য লঘু খাদ্য গ্রহণ করবে এবং সকালে ও বৈকালে মুক্তস্থানে ভ্রমণ প্রাণায়াম করলে সুফল লাভ করবে। অজীর্ণ রোগী দুপুরে ও রাত্রে সহজপাচ্য খাদ্যগ্রহণের পর কিছুক্ষণ বজ্রাসন অভ্যাস করলে ভুক্তখাদ্য সহজে পরিপাক হয়। সকালে ও বৈকালে শুকনো খই বা মুড়ি এই রোগের আদর্শ জলযোগ। এইভাবে এক মাস চলার পর দুর্বলতা কিছু কমলে অল্পমাত্রায় ভুজঙ্গাসন, যোগমুদ্রা, বিপরীতকরণী, মৎস্যাসন ও অগ্নিসার অভ্যাসে বিশেষ উপকার হবার সম্ভাবনা থাকে। লঘু সহজপ্রাচ্য খাদ্য গ্রহণ ও উপরি উক্ত পাঁচটি আসন পুস্তকে প্রদত্ত নির্দেশমত ১ মাস অভ্যাস করলে রোগের লক্ষণ প্রায় দূর হয়ে যায়—পরে এই আসন পাঁচটির সাথে হলাসন এবং শলভাসন অভ্যাসে অজীর্ণ রোগ চিরতরে সেরে যায়। রোগমুক্তির পর উপরোক্ত আসনগুলি অভ্যাস করলে কখনও আর অজীর্ণ রোগ হবার সম্ভাবনা থাকে না। এই সময় উপরোক্ত যোগ ব্যায়ামের আগে ৫/৬ টি খালি হাতে ব্যায়াম বা সূর্য নমস্কার ব্যায়াম (আমার প্রণীত সূর্য নমস্কার চার্ট দেখ) অভ্যাস করলে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল সবল ও কর্মঠ-জীবন যাপন সম্ভব হয়।

অজীর্ণ ও অম্ল রোগাক্রান্ত ব্যক্তির দুবেলা খাবার পর ৪/৫ মিনিট বজ্রাসন অভ্যাস করা উচিত।

(৫) সুপ্তিস্খলন

চিকিৎসক ও কামশাস্ত্রের মতে সুপ্তিস্খলন একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। মেয়েদের যেমন ঋতু স্বাভাবিক ব্যাপার, পুরুষদের তেমনি মাসে ৩/৪ দিন সুপ্তিস্খলন স্বাভাবিক ব্যাপার। দেহের গঠন ও পুষ্টির জন্য শুক্রের প্রয়োজন। ঐ কার্য সম্পন্ন ক'রে যে অপ্রয়োজনীয় ও অতিরিক্ত সঞ্চিত শুক্র অবশিষ্ট থাকে—তাই রাত্রে স্বপ্নাবস্থায় বের হয়ে যায়। এই জন্যই অবিবাহিত সুস্থ যুবকদের মাসে ৩/৪ দিন সুপ্তিস্খলন কোন ক্ষতি করতে পারে না, বরং তা তাদের কামচিন্তা ও উত্তেজনা হ্রাস ক'রে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ও সমতা রক্ষায় সহায়তা করে।

তবে দিবানিদ্রার মধ্যে সুপ্তিস্খলন, রাত্রে একাধিকবার সুপ্তিস্খলন, বা যে রাত্রে সুপ্তিস্খলন হয়েছে, তার পরদিন দুর্বলতা বোধ বা মাথাঘোরা বা মাথা ঝিম্ ঝিম্ করা এবং মাসে ৫/৬ দিনের বেশী সুপ্তিস্খলন হওয়া—রোগ হিসাবে গণ্য হয়।

কৈশোর ও প্রথম যৌবনে হস্তমৈথুন বা পুংমৈথুন ইত্যাদি দ্বারা স্বেচ্ছায় অস্বাভাবিকভাবে শুক্রপাত করলে সাধারণতঃ পরবর্তীকালে সুপ্তিস্খলন রোগ হিসাবে

দেখা যায়। কুসংসর্গের ফলে অনেক সময় সরলমতি কিশোরেরা ক্ষণিক ও অসার আনন্দের মোহে হস্তমৈথুনাদি দ্বারা অযথা শুক্রক্ষয় ক'রে নিজ দেহকে অসার ও নিবীর্য করে এবং দেহ-মন্দিরকে নানা ব্যাধির আবাসস্থল ক'রে তোলে। বয়ঃপ্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে যখন তারা এর কুফল বুঝতে পারে তখন তারা এই বদ অভ্যাস ত্যাগ করে, কিন্তু এই সময় অনেক দিন ধরে অস্বাভাবিকভাবে অতিরিক্ত বীর্যপাত করার দরুন সুপ্তিস্খলন রোগ রূপে দেখা যায়। এ ছাড়া দাস্ত পরিষ্কার না হলে বা পেট গরম হলে বা পেটে বায়ু জমলে শুক্রাশয় উত্তপ্ত ও উত্তেজিত হয়—ফলে শুক্র ঊর্ধ্বগামী হয়ে রক্তের সঙ্গে মিশতে পারে না—অধোগামী হয়ে রাত্রে স্বপ্নাবস্থায় স্খলিত হয়ে যায়। দিবানিদ্রাও রক্তকে উত্তপ্ত ক'রে সুপ্তিস্খলনে সহায়তা করে। অধিকন্তু দিনে ঘুমালে রাত্রে ঘুম ভাল হতে চায় না—হাল্কা ঘুমের ফাঁকে সুপ্তিস্খলন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

সুপ্তিস্খলন রোগে আক্রান্ত রোগীর দুশ্চিন্তার কোন কারণ নেই-এই রোগের হাত থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে প্রথমে দাস্ত পরিষ্কারের জন্যে রোজ প্রত্যূষে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাস করতে হবে। পরে নিজ সুবিধামত সকালে বা বিকালে গোমুখাসন, ভদ্রাসন, মূলবন্ধ মুদ্রা, মহাবন্ধ মুদ্রা, শক্তিচালনী মুদ্রা, পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন, ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও অগ্নিসার ইত্যাদি অভ্যাস করতে হবে। এ ছাড়া রাত্রে শোবার আগে কয়েকবার গোমুখাসন অভ্যাস করলে হাতে হাতে ফল পাওয়া যায়—সুপ্তিস্খলন অনেকটা কম হয়। রাত্রে শোবার আগে লিঙ্গ অন্ডকোষ ও এদের চারপাশ ভাল ক'রে ধৌত ক'রে ভগবানের নাম নিয়ে শয়ন করা—প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামী যুবকদের কর্তব্য। রাত্রির শেষে ঘুম ভেঙে গেলে আর ঘুমান উচিত নয়—তবে যদি মনে হয়—তখনও ঘুমান প্রয়োজন, তা হ'লে বিছানা থেকে উঠে অন্তত মূত্রত্যাগ ক'রে এসে এক গেলাস জল পান করে ঈশ্বরের নাম স্মরণ ক'রে আবার শুলে স্বপ্নদোষ হবার ভয় থাকে না—(এই বই-এ প্রদত্ত "কৈশোর ও যৌবনের ধর্ম" পড়। এ ছাড়া আমাদের **"প্রশান্তি লাভের উপায়"** গ্রন্থে এ বিষয় বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে।)

(৬) রক্তাল্পতা

আমাদের দেহের ওজনের ১০ ভাগের ১ ভাগ হল রক্তের ওজন। কোন কোন শরীর তত্ত্ববিদের মতে আমাদের দেহস্থ রক্তের ওজন দেহের ওজনের ১৩ ভাগের ১ ভাগ। এই প্রয়োজনীয় পরিমাণ রক্তের অভাবকে রক্তাল্পতা বলে। দুর্বলতা, অজীর্ণ, ক্ষুধার অভাব, গাত্রবর্ণের ফ্যাকাশে ভাব, চোখের ভেতরকার পাতার

ফ্যাকাশে রঙ এবং হাত পা ফোলা ইত্যাদি রক্তাল্পতা রোগের বাহ্য লক্ষণ।

পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, অতি পরিশ্রম, প্লীহা ও যকৃতের দুর্বলতা, কোষ্ঠবদ্ধতা, ধাতুরোগ ইত্যাদি এই রোগের কারণ; মহিলারা বার বার সন্তান ধারণের জন্য সাধারণত এই রোগে আক্রান্ত হয়। কৈশোর ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে মেয়েরা এই রোগে আক্রান্ত হলে তারা সহজে এই রোগের কবল হতে মুক্ত হতে পারে না। প্রতিবার সন্তান প্রসবের পর প্রসব কালে অধিক রক্ত নিঃসরণের ফলে এই রোগ নতুন করে আবার দেখা দেয়। এমন কি পরিণত বয়সে ঋতুর শেষ বিক্ষেপের সময়, যখন ঋতু চিরতরে বন্ধ হওয়ায় সন্তানধারণ শক্তি একেবারে লোপ পায়, তখনও রক্তাল্পতা দেখা দেবার সম্ভাবনা থাকে। সুতরাং একবার যে মেয়ে এই রোগে আক্রান্ত হয়েছে, তার সুস্থ, সবল ও কর্মঠ জীবন যাপন করতে হলে পুষ্টিকর খাদ্য, মুক্তবায়ু ও সূর্যালোক, পরিমিত ব্যায়াম এবং শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের একান্ত প্রয়োজন।

রক্তাল্পতা রোগে তাজা শাক-সবজী, পাকা ফল বিশেষ ক'রে কলা, কমলালেবু, মোশাম্বী ইত্যাদি ও প্রচুর দুগ্ধ প্রভৃতি অন্যান্য খাদ্যের সঙ্গে গ্রহণ করলে বিশেষ উপকার হয়। ছাগ, ভেড়া ইত্যাদি পশুর মেটে (যকৃত) ভক্ষণে রোগীর যকৃত দ্রুত সুস্থ ও অধিক সক্রিয় হয়।

রক্তাল্পতার প্রথম অবস্থা থেকেই সুচিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া উচিত। কারণ এই রোগে লৌহঘটিত লবণ একান্ত প্রয়োজন, তার ব্যবস্থা করা চিকিৎসক ছাড়া অন্য ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব নয়। রৌদ্র-স্নান, মৃদু মালিশ ও সর্বদা মুক্তস্থানে অবস্থান এই রোগ নিরাময়ে যথেষ্ট সাহায্য করে। এই রোগে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন ব্যায়াম করা উচিত নয়। যদি তিনি মুক্ত স্থানে ধীরে ধীরে বেড়ানোর পরামর্শ দেন তাহলে ১ মাস ধীরে ধীরে বেড়ানোর পর যদি দেখা যায়, রোগী উত্তরোত্তর সুস্থ হয়ে উঠছে, তখন তাকে ভুজঙ্গাসন, অগ্নিসার, জানু-শিরাসন ও যোগমুদ্রা অল্প মাত্রায় অভ্যাস করানো যেতে পারে। এক মাস উপরোক্ত আসনগুলি অভ্যাসে যদি রোগীর যথেষ্ট উন্নতি লক্ষিত হয়, তখন তাকে ঐ আসনগুলির সাথে বিপরীতকরণী ও মৎস্যাসন অভ্যাস করানো বিধেয়। ব্যায়াম অভ্যাসকালে ক্লান্তিবোধ করলে শবাসনে বিশ্রাম করা প্রয়োজন।

(৭) রক্তচাপ (উচ্চ বা নিম্ন)

ভারতীয় চিকিৎসক ডঃ সি. এইচ. প্যাটেল বৃটেনের বিখ্যাত 'ল্যানটেস' পত্রিকায় উচ্চরক্তচাপের সহজ ও সার্থক চিকিৎসারূপে যোগব্যায়ামের কার্যকারিতা বিশদভাবে

আলোচনা করেছেন। তিনি বলেছেন—"যোগানুমোদিত প্রক্রিয়ায় বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা অভ্যাস ক'রে তাঁর বেশ কয়েকজন রোগী সম্পূর্ণ রোগ মুক্ত হয়েছে—এর ফলে বৃটিশ মুল্লুকে যোগব্যায়ামের আদর দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে"।

চিকিৎসাশাস্ত্র মতে সাধারণতঃ একজন ৪০/৫০ বৎসর বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির রক্তের চাপ ১০০ থেকে ১৫০ মিলিমিটার "সিস্টল" এবং ৮০ থেকে ৯০ মিলিমিটার "ডায়াস্টল"। সাধারণতঃ রক্তের চাপ—সিস্টল ১২০ ও ডায়াস্টল ৯০ এর বেশী এবং সিস্টল ১০০ ও ডায়স্টল ৮০ এর কম হলে যথাক্রমে উচ্চ বা নিম্ন রক্তচাপ রোগ বলা হয়। তবে ক্ষেত্র বিশেষে ১০ কমবেশী হতে পারে।

এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি রোগের প্রথম অবস্থায় নিম্নে প্রদত্ত লক্ষণগুলির ২/৩ টি কখন কখন সবগুলিই অনুভব করে—শারীরিক দুর্বলতা, মাথায় ভারবোধ, মাথাধরা, মাঝে মাঝে বুক ধড়ফড় করে, কখন কখন দম নিতে ও ছাড়তে কষ্টবোধ, কানে একপ্রকার শব্দ শোনা, চোখে টান ভাব, দন্তপাটির আল্গাভাব, রাত্রে নিদ্রার ব্যাঘাত ও ঘন ঘন প্রস্রাব যাওয়া ইত্যাদি।

শরীর রক্ষা ও বৃদ্ধির জন্যে যতটা আমিষ জাতীয় (প্রোটিন) খাদ্য প্রয়োজন, এবং শরীরের তাপ ও কর্মশক্তির জন্যে যতটা চর্বি ও শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য প্রয়োজন, তার চেয়ে অধিক বা কম মাত্রায় গ্রহণ উচ্চ বা নিম্ন রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগের উৎপত্তির অন্যতম প্রধান কারণ। অতিরিক্ত মানসিক চিন্তা ও উদ্বেগ, অত্যধিক শারীরিক পরিশ্রম বা আলস্য এবং স্নায়ুবিক দুর্বলতা ইত্যাদি রক্তচাপবৃদ্ধি রোগ সৃষ্টি করে। বংশগত কারণে অনেকে আবার এই রোগে আক্রান্ত হয়। মানসিক দুশ্চিন্তা ও কোষ্ঠবদ্ধতা এই রোগ সৃষ্টির আর একটি বড় কারণ।

উচ্চচাপ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আমিষজাতীয় খাদ্য গ্রহণ একেবারে নিষেধ। রোগী ভাত বা রুটি অল্প পরিমাণে খেতে পারে কিন্তু মাখন, ঘৃত বা অন্য কোন চর্বিজাতীয় উপাদান একেবারে বর্জন করবে। টাট্কা শাকসবজী, মাখন-তোলা দুধ, ঘোল, পাকা বা শুষ্ক ফল এই রোগের উৎকৃষ্ট খাদ্য। রোগী যদি অতিরিক্ত মোটা হয়—দুধ পানের বদলে অল্প ঘোল পান করবে। রোগী গুড় বা চিনির বদলে অল্প মধু খাবে। এই রোগে যতটা সম্ভব কম লবণ খাওয়া বাঞ্ছনীয়।

রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির মাঝে মাঝে উপবাস বিশেষ ফলপ্রদ। একাদশী অমাবস্যা ও পূর্ণিমার নিশিপালনের দিনে রোগী উপবাস দিলে রক্তের চাপ কমে যায়। সম্পূর্ণ উপবাস দিলে যদি রোগীর বিশেষ কষ্ট হয়, তাহলে পাতিলেবুর রস মিশ্রিত জল ও ঘোল পান করতে পারে, কেবল নিম্ন রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগে আক্রান্ত রোগী এই সময় মাখনতোলা দুধ ও ফল গ্রহণ করতে পারে।

উপরে প্রদত্ত নির্দেশমত খাদ্য গ্রহণের সাথে প্রদত্ত যৌগিক ব্যায়াম ও মুদ্রাগুলি অভ্যাস করলে এই রোগ সহজে নিরাময় হয়।

প্রাতে অগ্নিসার অভ্যাসের পর শবাসন, বজ্রাসন, অর্ধশলভাসন ও ভ্রমণ-প্রাণায়াম করবে। উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত রোগীর মাথা নীচে ক'রে কোন আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

সন্ধ্যায় কেবল ভ্রমণ-প্রাণায়াম।

নিম্ন রক্তচাপাক্রান্ত রোগীর পক্ষে আমিষজাতীয় খাদ্য ঃ যথা মাছ, মাংস, ডিম ও ছানা একান্ত আবশ্যক।

রক্তচাপবৃদ্ধি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি কখনও (১) শীর্ষাসন, (২) শশাংগাসন, (৩) পদহস্তাসন, (৪) হলাসন, (৫) উড্ডীয়ান, (৬) ময়ূরাসন, (৭) বিপরীতকরণীমুদ্রা ও (৮) মৎস্যাসন অভ্যাস করবে না।

এই রোগীর সর্বদা দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ও উত্তেজনার কারণ (টেনশন) বর্জন করা উচিত।

রক্তচাপাক্রান্ত রোগীকে প্রতিমাসে ডাক্তারী পরীক্ষা (মেডিক্যাল চেক্ আপ্) করান উচিত এবং রোগীর ডাক্তারের নির্দেশ মত ঔষধ গ্রহণ করা উচিত। নিজের খেয়াল খুশি মতন ঔষধ খাওয়া উচিত নয়। আমাদের প্রকাশিত— **"প্রশান্তি"** ক্যাসেট উচ্চ-রক্তচাপাক্রান্ত রোগীদের বিশেষ প্রয়োজন, তবে নিম্ন-রক্ত চাপাক্রান্ত রোগীরা কখনও ক্যাসেট শুনবেন না। বইএর নির্দেশ মত শবাসন করবেন।

(৮) ব্রংকাইটিস্

ব্রংকাইটিস্ রোগে সাধারণতঃ শ্লেষ্মা ঝিল্লী ফুলে ওঠে, চটচটে শ্লেষ্মা বার হ'তে থাকে, এবং গলা জ্বালা করে।

ঠান্ডা লাগা, জলে ভেজা, বেশী জোরে চিৎকার করা, অতিরিক্ত গান করা, ঠান্ডা জায়গায় বসা, গলার মধ্যে ধূলিকণা বা ধোঁয়া বেশী প্রবেশ করা এবং হঠাৎ ঋতু পরিবর্তন করা প্রভৃতি কারণে এই রোগ হয়। যে সব জীবাণু এই রোগের কারণ তারা হল স্ট্যাফাইলো কক্কাস ও নিউমো কক্কাস।

সর্দি, অল্পজ্বর, কাশি, গলাভাঙ্গা বা গলা সুড়সুড় করা, গলায় সাঁই সাঁই শব্দ করা এবং শুষ্ক কঠিন কাশি প্রভৃতি এই রোগের প্রধান লক্ষণ। অনেক সময়ে জ্বরের সঙ্গে ক্ষুধামান্দ্য, গা বমি করা, ঘন ঘন কাশি, শ্বাসকষ্ট প্রভৃতি লক্ষণও দেখা যায়। মুখমন্ডল লাল হ'য়ে ওঠে— গলায় ব্যথা ও চক্ষু রক্তবর্ণ হয়। ব্রংকাইটিস্ থেকে অনেক সময় ব্রংকোনিউমোনিয়া হতে পারে।

এই রোগ পুরাতন হ'লে নিয়ত কাশি, ব্রংকাসের প্রদাহ, শ্বাস-প্রশ্বাসের কষ্ট, বুকে সাঁই সাঁই শব্দ প্রভৃতি দেখা দেয়, এবং শেষে হাঁপানিতে পরিণত হ'তে পারে।

এই রোগে গরম জল, গরম চা ও গরম দুধ পান করলে বিশেষ উপকার হয়। মাঝে মাঝে লবণ মিশ্রিত ঈষদুষ্ণ জলে কুলকুচা করলে এই রোগের অনেকটা উপশম হয়। সকালে ২ চামচ মধু, ২ চামচ চ্যবনপ্রাশ সহ সেবন—এই রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে, রোগীর কোষ্ঠ যাতে পরিষ্কার থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখা উচিত।

ব্রংকাইটিস্ রোগের প্রথম অবস্থায় এই বইয়ের প্রদত্ত কয়েকটি খালি হাতে ব্যায়ামের ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫ ও ৮ মুক্ত স্থানে অভ্যাস করার সাথে সাথে সহজ প্রাণায়াম (বইয়ে প্রদত্ত যে কোন একটি), ভস্ত্রিকা, উজ্জায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস করবে। এবং সকালে ও বৈকালে মুক্তস্থানে ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাস করলে এই রোগ সহজে নিরাময় হয়।

এই রোগের বৃদ্ধির অবস্থায় কেবল সকালে ও বৈকালে মুক্তস্থানে ভ্রমণ-প্রাণায়াম করা যেতে পারে।

(৯) হাঁপানি

আমরা যে শ্বাস গ্রহণ করি, তা শ্বাসনালীর মধ্য দিয়ে ফুসফুসে যায়। কোন কারণে শ্বাসনালীতে শ্লেষ্মা জমলে বা স্নায়ুর দুর্বলতার জন্যে শ্বাসনালী স্বাভাবিকভাবে প্রসারিত হতে পারে না এবং তার জন্যই নির্দিষ্ট নিয়মে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করা সম্ভব হয় না—শ্বাস নিতে ও ছাড়তে কষ্ট হয় এবং বুকে হাঁপ ধরে—এই অবস্থাকেই হাঁপানি বা শ্বাস রোগ বলে। হাঁপানি রোগের সঠিক কারণ আজও আমাদের জানা নেই। ডাক্তারদের মতে এ্যালার্জি এর আর একটি কারণ। যোগশাস্ত্রকারেরা বলেন—ফুসফুসের স্নায়ুগ্রন্থির এবং অগ্নিগ্রন্থির দুর্বলতা হাঁপানি রোগের অন্যতম কারণ—ফুসফুস দুর্বল হলে শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক উচ্ছ্বাস কম হয়। ফলে দেহস্থ অংগারাম্ল (কার্বন্ ডাইঅক্সাইড্) ইত্যাদি দূষিত বায়ু দেহ হতে ঠিকমত নির্গত হতে না পারায় দেহে সঞ্চিত হয়ে দেহকে ব্যাধি মন্দিরে পরিণত করে। (অগ্নিগ্রন্থি দুর্বল হ'লে কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণাদি রোগ হয়; ফলে দেহে বিষাক্ত দ্রব্যাদির সঞ্চারের জন্যে রক্ত দূষিত হয়। এই দূষিত রক্ত আমাদের স্নায়ুমন্ডলীকে দুর্বল ও আংশিক অক্ষম করায় আমরা নানা রোগে আক্রান্ত হই।)

হাঁপানি রোগ সাধারণতঃ ছোটবেলায় ৪/৫ বৎসর বয়সে হয় এবং বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সেরে যায় কিন্তু প্রৌঢ়ত্বের শেষে অনেক সময় আবার দেখা দেয়। এই রোগ বংশানুক্রমে পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে আমরা পেয়ে থাকি। হাঁপানি রোগে সহজে কারও মৃত্যু হয় না বটে, কিন্তু হাঁপ যখন ওঠে তখন রোগী ভীষণ কষ্ট পায়। এই রোগ সাধারণতঃ শেষ রাত্রে রোগীর নিদ্রা ভঙ্গের সাথে প্রবল হয়ে ওঠে। ক্ষুধামান্দ্য, অজীর্ণ ও অবসাদ হাঁপানির পূর্ব লক্ষণ।

১৯৭৪ সালে নভেম্বর মাসে নয়াদিল্লীতে যে হাঁপানি ও ব্রংকাইটিস্ রোগ সম্পর্কিত বিশ্ব সম্মেলন হয়, সেই সম্মেলনে ডাঃ ভোলে যোগদানকারী প্রতিনিধিদের সামনে কয়েকটি যৌগিক আসন দেখান ও বলেন, "বোম্বাইয়ের কাছে লোনাভালায় আমাদের যোগব্যায়াম কেন্দ্রে আমি ৮ বৎসর বয়স থেকে ৫৫ বৎসর বয়সের বহু হাঁপানি রোগীকে যোগব্যায়ামের সাহায্যে রোগমুক্ত করেছি। তিনি আরও বলেন, শবাসন, যোগমুদ্রা, অর্ধকূর্মাসন, হলাসন, ধনুরাসন ও সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে হাঁপানি রোগ সেরে যায়।"

হাঁপানির টান যে দিন উঠবে, সেদিন উপবাস দিবে। উপবাসের সময় কেবল লেবু মিশ্রিত ঈষদুষ্ণ জলপান করবে—এই সময় ২/৪ চামচ গ্লুকোজ জলে গুলে পান করলে ভাল হয়। যদি ১ দিনের উপবাসে হাঁপের টান না কমে, তবে দ্বিতীয় দিনেও উপবাস পালন করা প্রয়োজন। তৃতীয় দিনে হাঁপের টান সম্পূর্ণ কমে না গেলে ঐদিনও অর্ধ উপবাস অর্থাৎ দিনে তরকারীর ঝোল, $\frac{১}{৪}$ লিটার দুধ ও ফল খাবে এবং রাত্রে কেবল $\frac{১}{৪}$ লিটার দুধ পান করবে। এইভাবে ২/৩ দিন অর্ধ উপবাস দিলে হাঁপের টান অনেকটা কমে যায়। বলা বাহুল্য—এই সময় রোগীর বিশ্রাম নেওয়া উচিত। উপবাসের পর সতর্কতার সঙ্গে আহার করতে হয়। প্রয়োজন মত দিনে ৩/৪ বার অল্প অল্প আহার করা উচিত—একেবারে আকণ্ঠ ভোজন অস্বাস্থ্যকর। রাত্রে ৮টা থেকে ৯টার মধ্যে এমন লঘু আহার করতে হয়, যাতে তার পরদিন সকালে খুব জোর ক্ষুধার উদ্রেক হয়। **হাঁপানি রোগীর খাদ্যে প্রচুর শাকসবজী, ফল, মধু ও দুধ থাকা প্রয়োজন। তৈল, ঘৃত, মাখন, ডিম, মাংস, তৈলযুক্ত মাছ, মশলা ইত্যাদি এই রোগে ক্ষতিকর**। হাঁপানি রোগী নিরামিষভোজী হলে ভাল হয়। তবে যদি একেবারে আমিষ ত্যাগ করা তার পক্ষে সম্ভব না হয়, তাহলে টাটকা ছোট মাছের ঝোল খাওয়া যেতে পারে।

হাঁপানি রোগী রোজ সকালে ও সন্ধ্যায় ১ চামচ করে মধু এবং চ্যবনপ্রাশ সেবন করবে। রোগীর সমস্ত দিনে অর্ধ লিটার থেকে ১ লিটার দুধপান স্বাস্থ্যকর।

এই রোগে ধূমপান একেবারে বর্জনীয়।

হাঁপানি রোগীর দৌড়াদৌড়ি লাফালাফি ও খেলাধূলা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। রোগীর কোষ্ঠবদ্ধতা থাকলে রাত্রে খাবার পর শোবার আগে ৩/৪ চামচ ইসবগুলের ভূষি জলে বা দুধে গুলে খেয়ে শয়ন করবে এবং পরদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে লেবু মিশ্রিত এক গ্লাস গরম জল পান করে শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী ভ্রমণ-প্রাণায়াম, উড্ডীয়ান বা অগ্নিসার অভ্যাস ক'রে পায়খানায় গেলে দাস্ত পরিষ্কার হবে।

হাঁপানি রোগী প্রথম ও দ্বিতীয় সপ্তাহে প্রাতঃকৃত্য সমাপন ক'রে মুক্তস্থানে স্বাভাবিকভাবে দম নিতে নিতে ও ছাড়তে ছাড়তে বেড়াবে এবং বৈকালেও বেড়াবে।

তৃতীয় সপ্তাহে হাঁপানি রোগী ভোরে ঘুম থেকে উঠে মলত্যাগ ক'রে মুক্তস্থানে পবনমুক্তাসন, অর্ধশলভাসন, ভুজঙ্গাসন, বিপরীতকরণী বা সর্বাংগাসন ও উড্ডীয়ান অভ্যাস করবে। ১ মাস পরে উপরি উক্ত আসন ও মুদ্রাগুলির সাথে যোগমুদ্রা, অর্ধকূর্মাসন, ভস্তিকা, মৎস্যাসন ও ধনুরাসন অভ্যাস করবে। আসন ও মুদ্রাগুলি প্রথম প্রথম ১৫ সেকেন্ড অভ্যাসের পর ১৫ সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করবে—এইভাবে প্রতি আসন ও শবাসন ৪ বার অভ্যাস করবে।

(১০) বহুমূত্র

প্লীহা, যকৃত ও অগ্ন্যাশয় (প্যাংক্রিয়াস্) যখন নিজের কাজ ঠিকমত করতে পারে না—তখনই বহুমূত্র রোগ দেখা যায়। এই রোগ দু রকম যথা— (১) শর্করাযুক্ত বহুমূত্র—মধুমেহ (ডায়াবেটিস্ মেলিটাস্) এবং (২) শর্করাহীন বহুমূত্র (ডায়াবেটিস ইন্সিপিডাস্)। ইনসুলিনের অভাব হলেই গ্লুকোজ অধিক মাত্রায় লিভার থেকে বার হ'য়ে রক্তে মিশে রক্তের স্বাভাবিক মাত্রার (৮০ থেকে ১৪০ মিলিগ্রাম) চেয়ে বৃদ্ধি করে। ঐ বর্ধিত গ্লুকোজ মূত্রের সঙ্গে চিনি আকারে বার হয়ে যায়—তখনই মধুমেহ (ডায়াবেটিস্ মেলিটাস্) রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়।

এই রোগের লক্ষণ—প্রথম অবস্থায় (১) বার বার তেষ্টা পাওয়া, (২) ঘন ঘন প্রস্রাব পাওয়া, (৩) ঘামের পরিমাণ কমে যাওয়া, (৪) মুখে প্রায় সব সময় মিষ্টি স্বাদ অনুভব করা। এই রোগ পুরাতন হলে (১) দুর্বলতাবোধ, (২) মাথাধরা, (৩) মাথা ঘোরা, (৪) কোষ্ঠকাঠিন্য, (৫) ক্ষুধা বৃদ্ধি ও (৬) মূত্রাশয়ে জ্বালা ইত্যাদি অনুভূত হয়। সাধারণতঃ দেখতে পাওয়া যায়—পুরাতন অজীর্ণ রোগীরা ও ৫০ বৎসরের উর্ধ্ব বয়স্ক ব্যক্তিরা বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হয়। কোন ব্যক্তি এই রোগে আক্রান্ত হয়েছে কিনা নিশ্চিতভাবে জানতে হলে—ঐ ব্যক্তির মূত্র ও রক্ত পরীক্ষা করা উচিত।

এই রোগে প্রথমে শরীরের কর্মক্ষমতা কমতে থাকে—মানুষ ক্রমান্বয়ে দুর্বল হয়ে পড়ে। দেহে বিভিন্ন কোষে গ্লুকোজ সঞ্চিত হ'লে প্রধান প্রধান নলবিহীন বা অন্তক্ষরা (ডাক্টলেস্ অর এনডোক্রিণ) গ্রন্থিগুলি ক্রমান্বয়ে অকেজো হয়ে পড়ে—এমন কি হৃৎপিন্ডের কর্মশক্তিও অকেজো হয়ে যেতে পারে। এ ছাড়া গ্লুকোজের মধ্যে রোগ-জীবাণু তাড়াতাড়ি বৃদ্ধি পাওয়ায় মধুমেহ রোগীর দেহে কোন রোগ-জীবাণু প্রবেশ করলে ঐ জীবাণুর বংশবৃদ্ধি এত দ্রুত হয় যে মধুমেহ রোগী জীবাণুঘটিত কোন রোগে আক্রান্ত হলে সেই রোগ সহজে সারতে চায় না।

বহুমূত্র রোগীরা প্রথম অবস্থায় দু একদিন উপবাস দিবে—এই সময় প্রচুর জলপান ব্যতীত কোন খাদ্য গ্রহণ না করা বাঞ্ছনীয়।

উপবাস অক্ষম রোগী পাকা ও টক্‌মিষ্টিযুক্ত ফল, যথা—কমলালেবু, আনারস খেতে পারে। উপবাসে রোগীর রক্তে ও প্রস্রাবে চিনির ভাগ অনেক কমে যায়—কখনও একেবারেই থাকে না।

পুরাতন বহুমূত্র রোগী ভাত বা রুটির বদলে কাঁচকলা সিদ্ধ, মানকচু বা ওল সিদ্ধ খাবে। ইহারা অম্লধর্মী আমিষ জাতীয় খাদ্য, যথা—মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি গ্রহণ না ক'রে ক্ষারধর্মী আমিষ জাতীয় খাদ্য, যথা—দই, ছানা, নারিকেল ইত্যাদি গ্রহণ করবে। কাঁচকলা, থোড়, মোচা, ডুমুর, টমাটো, শাক-সব্জী ইহাদের সুপথ্য। নিয়মিত করলার রস পান করলে রোগের প্রকোপ কমে যায়। আবার নিম গাছের বাকল অথবা তেজপাতা ভিজান জল খালিপেটে পান করলে বহুমূত্র রোগীরা দ্রুত ফল লাভ করবে। প্রথম দিন ১ গেলাস জলে ১ টি তেজপাতা পরের দিন ২টি, এইভাবে ২১ দিনের দিন ২১ টি তেজপাতাসহ জল পান করতে হবে। পুনরায় ১টি করে কমিয়ে ২১ দিনের দিন ১টি তেজপাতা ভিজান জল পান করতে হয়। অর্থাৎ মোট ৪২ দিন পান করতে হবে।

একাদশী, অমাবস্যা ও পূর্ণিমায় উপবাস করা বহুমূত্ররোগীর একান্ত আবশ্যক। উপবাসের দিন অল্প আহার, ভাত না খেয়ে রুটি খাওয়া উচিত।

এলোপ্যাথিক মতে ইনস্যুলিন (ইনস্যুলিন) ইন্‌জেকশন এই রোগের একমাত্র ঔষধ। যদিও ইন্‌জেকশনে রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না, তবে ইন্‌জেকশনের দরুন রক্তে ও প্রস্রাবে চিনির মাত্রা কমে যাওয়ায় রোগ লক্ষণ সাময়িকভাবে অদৃশ্য হয়। ইন্‌জেক্‌শন বন্ধের কয়েকদিন বাদে সাধারণতঃ রোগের লক্ষণ আবার প্রকট হয়ে ওঠে।

এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় করবার জন্যে প্রাচীন মুনিঋষিদের প্রবর্তিত যোগব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন—

সকালে—সহজ বস্তিক্রিয়া, পরে গোমুখাসন, উত্থিত পদাসন, পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, জানুশিরাসন, হলাসন, অগ্নিসার ও যে কোনও একটি সহজ প্রাণায়াম।

সন্ধ্যায়—যোগমুদ্রা, পবনমুক্তাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, শশাংগাসন, উষ্ট্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, জানুশিরাসন, অগ্নিসার ও ভ্রমণ-প্রাণায়াম।

উপরিউক্ত যোগ ব্যায়াম অভ্যাসের পূর্বে এই পুস্তকে প্রদত্ত খালি হাতে ব্যায়ামের ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫, ৮ ও ৯ অভ্যাসে দ্রুত রোগ নিরাময় হয়।

বহুমূত্র রোগীরা পূর্বে উল্লিখিত খাদ্য-তালিকা থেকে নিজ অভিরুচিমত খাদ্য-তালিকা তৈরী করে নিজ প্রস্তুত খাদ্য-তালিকা থেকে খাদ্য গ্রহণের সাথে সাথে নিয়মিত ২/৩ মাস উপরে প্রদত্ত যৌগিক ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করলে প্লীহা, যকৃত ও অগ্ন্যাশয় সুস্থ ও সক্রিয় হওয়ায় আমিষ ও শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য থেকে চিনি বা গ্লুকোজ তৈরী ক'রে—যকৃতে গ্লাইকোজেন রূপে সঞ্চিত ক'রে রাখে এবং ঐ গ্লাইকোজেন দৈহিক নানা প্রয়োজনে যথাসময়ে ব্যয়িত হয়, ফলে রোগী রোগমুক্ত হয়।

(১১) ব্রণ বা বয়স ফোঁড়া

এই রোগ সাধারণতঃ ছেলেমেয়েদের প্রথম যৌবনে হয়। এর জন্য তাদের শিবসতী গ্রন্থি (পিটুইটারি) ও ইন্দ্রগ্রন্থি (থাইরয়েড্) দায়ী। যৌবনের প্রারম্ভে তরুণদের শরীরে নানা কারণে যে বিকৃত শুক্রবিষ তৈরী হয়, রোগ-প্রতিরোধক শক্তি তাকে মুখের নরম চামড়ার ওপর দিয়ে ব্রণ আকারে বার ক'রে দেবার চেষ্টা করে। এই কারণেই তরুণদের প্রথম যৌবনে মুখে ব্রণ দেখা দেয়।

এই সময় সহজ বস্তিক্রিয়ার সাহায্যে কোষ্ঠ পরিষ্কার একান্ত প্রয়োজন। সকাল ও সন্ধ্যায় ৪/৫ টি খালি হাতে ব্যায়াম বা সূর্য নমস্কার ব্যায়াম অভ্যাসের পর ৩ মিনিট শবাসনে অবস্থান করে ব্যায়ামজনিত ক্লান্তি দূর করার পরে গোমুখাসন, মূলবন্ধ, পশ্চিমোত্তানাসন, মহাবন্ধমুদ্রা, হলাসন, অগ্নিসার, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস বিশেষ ফলপ্রদ।

এই বয়সে ছেলেমেয়েদের রাত্রে এক গ্লাস ইসবগুল মিশ্রিত মিছরির জল পান করা, আমিষ জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কমিয়ে শাক্সবজী, ফল, দুধ ও দই খাওয়া স্বাস্থ্যকর। এর সাথে রোজ দুপুরে খাদ্য গ্রহণের ১ ঘন্টা পরে ডাবের জল পান করলে বিশেষ উপকার হয়।

(১২) 'মরকন্ড' ১৬/১৭ বৎসর বয়সেও গোঁফ দাড়ি না ওঠা

বালকরা যখন কৈশোরে পদার্পণ করে, তখন তার দেহমনে স্বাভাবিক ভাবেই একটা পরিবর্তন আসে—মুখে গোঁফ ও দাড়ি গজাতে শুরু করে, গলার স্বর একটু মোটা হয় এবং মনে যৌবনোচিত একটা চাঞ্চল্য আসে।

এর জন্যে দায়ী—উপেন্দ্রগ্রন্থি (প্যারাথাইরয়েড্), মঙ্গল গ্রন্থি (থাইম্যাস্), শিবসতীগ্রন্থি (পিটুইটারি), বৃক্কের (কিড্‌নি) উপর অবস্থিত এড্রেনাল।

কৈশোরে যদি উপরোক্ত গ্রন্থিগুলি ঠিকমতো কাজ না করে, তা হলে ১৬/১৭ বৎসর বয়সে যখন একজন কিশোর যৌবনে পদার্পণ করে তখন তার মুখে গোঁফ-দাড়ির লক্ষণ দেখতে পাওয়া যায় না এবং তার স্বাভাবিক দৈহিক গঠন ব্যাহত হয়। এই রকম অপুষ্ট যুবককে চল্‌তি কথায় **'মরকন্ড'** বলে।

উপরোক্ত গ্রন্থিগুলিকে সক্রিয় করতে হলে নিয়মিত ৩/৪ মাস সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, শক্তিচালনীমুদ্রা ও মূলবন্ধমুদ্রা ও বন্ধত্রয় অর্থাৎ একত্রে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ অভ্যাস করতে হয়।

যে সমস্ত যুবকদের উপরোক্ত গ্রন্থি ঠিকমত কাজ করে না, তাদের গোঁফ-দাড়ি উঠতে দেরী হয়। তারা যদি কয়েকটি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের সাথে উপরোক্ত মুদ্রাগুলি নিয়মিত ৩/৪ মাস অভ্যাস করে, তা হলে তাদের গ্রন্থিগুলি সক্রিয় হওয়ার দরুন তাদের মুখে স্বাভাবিকভাবে গোঁফ-দাড়ি দেখা দেয় এবং তারা যৌবনোচিত স্বাস্থ্যর অধিকারী হয়।

(১৩) মাথাধরা

নানা কারণে মাথাধরা রোগ হতে পারে। নিম্নে কারণসহ কয়েকটি মাথাধরা রোগের বিবরণ প্রদত্ত হ'লঃ—

১. **বাতজ শিরোরোগ**—কোষ্ঠবদ্ধতার জন্য সাধারণতঃ এই রোগ হয়।

২. **পিত্তজ শিরোরোগ**—দেহস্থ পিত্ত বিকৃত হয়ে রক্তের সঙ্গে মাথায় গেলে এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়।

৩. **কফজ শিরোরোগ**—দূষিত শ্লেষ্মা ভ্রূর মধ্যে এসে বায়ুক্রিয়ায় ব্যাঘাত সৃষ্টি করলে এই রোগ দেখা দেয়।

৪. **ক্ষয়জ শিরোরোগ**—স্বেচ্ছায় বা অনিচ্ছায় **অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়** হলে সাধারণতঃ এই রোগ হয়।

এই রোগে সহজ বস্তিক্রিয়ার সাহায্যে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা একান্ত প্রয়োজন। এ ছাড়া সকালে ও সন্ধ্যায় ৪/৫ টি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাস ক'রে ৩ মিনিট শবাসনের পর ব্যায়ামজনিত ক্লান্তি দূর ক'রে, গোমুখাসন, শক্তিচালনীমুদ্রা, কপাল ভাতি, পবনমুক্তাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস ফলপ্রদ।

(১৪) পক্ষাঘাত

পক্ষাঘাত একটি স্নায়ুবিক রোগ। দেহের বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রের মধ্যে যোগাযোগ রক্ষাকারী স্নায়ু কোন কারণে আহত বা ছিন্ন হ'লে পক্ষাঘাত রোগ দেখা দেয়। এই রোগে দেহের কোন একটি অঙ্গ বা একাধিক অঙ্গ আক্রান্ত হতে পারে।

এই রোগ নিরাময়ের জন্য রোগীদের অবশ্য করণীয় কয়েকটি পদ্ধতি নিম্নে দেওয়া হ'ল ঃ—

১. **কোষ্ঠ-সাফ**—রোগীর কোষ্ঠ যাতে পরিষ্কার থাকে, সে দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। রোগী সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসে সক্ষম হলে সকালে ও বৈকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাস করবে—সক্ষম না হ'লে ত্রিফলার জল পান ক'রে বা অন্য কোন জোলাপ নিয়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখবে।

২. **মালিশ ও আতপ স্নান**—রোগীকে নিয়মিত সরিষার তৈল দিয়ে রোগাক্রান্ত অঙ্গ রোজ ১৫/২০ মিনিট মালিশ করা প্রয়োজন (বিজ্ঞানসম্মত মালিশ হলে ভাল হয়)। মালিশ করবার ৫/১০ মিনিট পরে রোগীকে সহনশীল উষ্ণ জলে স্নান করান আবশ্যক।

৩. **ব্যায়াম**—রোগী ভ্রমণে সক্ষম হলে সকালে ও বৈকালে—সহজ ভ্রমণ প্রাণায়াম অভ্যাস করবে—সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সহজসাধ্য খালিহাতে ব্যায়াম ও যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করতে পারে।

৪. **পথ্য**—রোগীর অম্লধর্মী ও আমিষজাতীয় খাদ্য, যথা—বড় মাছ, মাংস, ডিম, ঘি, মাখন, তৈল ইত্যাদি খাওয়া নিষেধ। ছোট মাছ, শাকসব্জী, দুধ, ঘোল, টক-মিষ্টি ফল, অল্পমাত্রায় ভাত ও রুটি ভক্ষণ রোগীর পক্ষে হিতকর।

(১৫) স্থূলতা

মানুষ সাধারণতঃ যে তিনটি কারণে স্থূল বা মোটা হয়—তা হ'ল— (১) বংশধারা, (২) কয়েকটি প্রধান গ্রন্থির যথা শিবসতী গ্রন্থি (পিটুইটারী), ইন্দ্রগ্রন্থি (থাইরয়েড) ইত্যাদি গ্রন্থির নিষ্ক্রিয়তা ও ইন্দ্রগ্রন্থি হ'তে অল্পমাত্রায় রস ক্ষরিত হ'লে মানুষ স্থূল

হয় আর অধিকমাত্রায় রস ক্ষরণে কৃশ হয় এবং (৩) আহার-বিহারে স্বাস্থ্য রক্ষায় সাধারণ নিয়ম না মানা।

যে সব ছেলে মেয়েদের বাপ-মা বা পিতৃ ও মাতৃ-কুলের কাকা, জ্যাঠা, ঠাকুরদাদা, মামা বা দাদামশাই মোটা হন, তারা সাধারণতঃ মোটা হয়।

আর মোটা হয় তারা, যারা শারীরিক পরিশ্রম বিমুখ, যারা অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাদ্য, যথা—ঘৃত, মাখন, ইত্যাদি, অতিরিক্ত স্নেহ বা শর্করাজাতীয় খাদ্য, যথা—মদ, ঠান্ডাপানীয়, আইস্‌ক্রীম, ভাত, আলু ও মিষ্টি ইত্যাদি নিয়মিত অতিমাত্রায় গ্রহণ করে বা যারা ভোজনবিলাসী।

এছাড়া আহারে-বিহারে অসংযমীদের জঠরাগ্নি দুর্বল হয়ে পড়ার দরুণ অগ্নিগ্রন্থি দুর্বল হওয়ার সাথে সাথে উপরে উল্লিখিত অন্যান্য গ্রন্থিগুলি নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। ফলে মেদ বৃদ্ধির সাথে সাথে তাদের দেহের রোগ প্রতিরোধক শক্তি কমে যায়। তাই সাধারণতঃ স্থূলকায় লোকেরা দীর্ঘদিন স্বাস্থ্য-সুখ ভোগ করতে পারে না এবং বাত, বহুমূত্র ইত্যাদি রোগে সহজে আক্রান্ত হয়।

নিয়মিত ব্যায়াম অভ্যাসের সাথে সাথে আহার-বিহারে সংযমী হ'লেই সাধারণতঃ স্থূলতা জয় করা যায়। এই পুস্তকে প্রদত্ত ১২টি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের পর ৩ মিনিট শবাসন অভ্যাস ক'রে শশাংগাসন, উষ্ট্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, ত্রিকোণাসন, কপালভাতি, উত্থিতপদাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। ব্যায়াম ও আসন অভ্যাসের সঙ্গে দৌড়ান ও দড়িলাফান (স্কিপিং) অভ্যাস করা যেতে পারে।

এর সাথে নিম্নে প্রদত্ত **খাদ্য তালিকামত** খাদ্য গ্রহণ দেহকে মেদমুক্ত করতে যথেষ্ট সাহায্য করবে—

সকালে (৫/৬ টায়)—প্রাতঃকৃত্য সমাপনান্তে ১ গেলাস ঈষদুষ্ণ জল ২/৩ চামচ মধুসহ পান—পরে উপরে প্রদত্ত নির্দেশমত ব্যায়ামান্তে অঙ্কুরিত ছোলা, আদা ও অল্প মুড়ি যোগে জলপান।

দুপুরে ১০টা থেকে ১২টার মধ্যে—অর্ধেক ভাত ও অর্ধেক রুটি, ডাল, শাক-সব্জি, ঝোল, এক টুক্‌রা মাছ ও শেষ পাতে টক্।

বৈকালে ৪/৫ টায়—হাতেগড়া ২/৩ খানা রুটি, ডাল ও তরকারী বা মুড়ি ছোলাভাজা—সম্ভব হলে ২/১ টুকরো নারিকেল কুচি।

রাত্রে ৯/১০ টায়—দুপুরের মত আহার—তবে ভাতের বদলে সম্পূর্ণ রুটি খেতে হবে।

রাত্রির আহারের ১ ঘন্টা পরে ১০/১১ টার মধ্যে শয়ন এবং ভোরে ৫/৬ টার মধ্যে শয্যা ত্যাগ মেদ কমাতে বেশি সাহায্য করে।

মোটা ছেলেমেয়েদের দিবানিদ্রা সর্বতোভাবে নিষিদ্ধ।

(১৬) কৃশতা

কৃশতা একটি রোগ, যার মূল কারণ হ'ল—(১) পিতামাতার স্বাস্থ্যহীনতা ও দুর্বলতা বা স্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞানের (হেলথ্ হাইজিন্) অভাব বা দারিদ্রতা—এ ছাড়া শিবসতী গ্রন্থির (পিটুইটারি) অধিক ক্ষরণ। এবং মানসিক দুশ্চিন্তা।

সাধারণতঃ রুগ্ন ও দুর্বল পিতামাতার ছেলে মেয়েরা কৃশ ও দুর্বল হয়।

অনেক সময় পিতামাতার বিশেষ ক'রে মাতার স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানের অভাবই এর জন্য দায়ী। অনেক মা বা ঠাকুরমা মনে করেন—ছেলেমেয়েরা যখনই কাঁদবে, তখনই তাদের খাওয়াতে হবে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই অতি ভোজনই কচি ছেলেমেয়েদের পাকস্থলী ও যকৃতকে দুর্বল ক'রে তাদের অজীর্ণতাজনিত নানা রোগে আক্রান্ত হতে সহায়তা করে। ফলে এই সব ছেলেমেয়েরা কচি বয়স থেকেই কৃশ ও দুর্বল হয়ে পড়ে। বর্তমানে আমাদের দেশে পিতা মাতার আর্থিক অভাব শিশুর কৃশতা ও দুর্বলতার একটি কারণ।

যুবকদের কৃশ ও দুর্বল হওয়ার প্রধান কারণ হল—মানসিক দুশ্চিন্তা, ব্যায়াম বিমুখতা ও তদ্‌জনিত প্রধান প্রধান গ্রন্থিগুলির বিশেষ করে ইন্দ্রিয়গ্রন্থি, শিবসতী গ্রন্থির দুর্বলতা, বয়স্কদের বেলায় অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম ও তৎসহ বয়সোপযোগী শারীরিক পরিশ্রমের বা ব্যায়ামের অভাব। পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবও যুবকদের ও বয়স্কদের কৃশ ও দুর্বল হওয়ার আর একটি কারণ।

মাতার স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানের অভাবজনিত অতিভোজন বা দারিদ্র্যের দরুন পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবজনিত অপুষ্ট কৃশ ও দুর্বল শিশুরা যখন পঞ্চম বর্ষে পদার্পণ করবে, তখন থেকেই তাদের যদি সামর্থ্যমত পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যবস্থা করে স্বাভাবিকভাবে দৌড়ঝাঁপ করবার সাথে সাথে অল্প মাত্রায় অর্ধ-চন্দ্রাসন, পদহস্তাসন ও ত্রিকোণাসন অভ্যাস করান যায়—তা হ'লে তারা ২/৩ বৎসরের মধ্যে অন্যান্য শিশুর মত সুস্থ ও সবল হয়ে উঠবে।

কৃশ, অপুষ্ট ও দুর্বল যুবকেরা যদি রোজ নিয়মিত এই পুস্তকে প্রদত্ত 'খালিহাতে ব্যায়াম' থেকে ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫ ও ৮ অভ্যাসের পর যৌগিক ব্যায়াম থেকে ৮টি আসন ও মুদ্রা, যথা— (১) গোমুখাসন, (২) পবনমুক্তাসন, (৩) অর্ধকূর্মাসন, (৪) শশাংগাসন, (৫) উষ্ট্রাসন, (৬) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন,

(৭) সর্বাঙ্গাসন ও (৮) মৎস্যাসন অভ্যাস করে—তা হলে তারা অচিরে অধিকতর সুস্থ, সবল ও কর্মঠ হয়ে জীবনযাপন করতে পারবে।

আর বয়স্করা যদি নিয়মিত রোজ সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসে দাস্ত পরিষ্কার রাখার সঙ্গে সঙ্গে সকালে ও বৈকালে অল্প মাত্রায় পবনমুক্তাসন, অর্ধকূর্মাসন, যোগমুদ্রার সাথে ভ্রমণ-প্রাণায়াম এবং নাড়ী শোধন প্রাণায়াম অভ্যাস করেন, তা হলে তাঁরা সুস্থ দেহ ও মন নিয়ে কর্মঠ দীর্ঘজীবন লাভ করবেন।

(১৭) অর্শ

পরিশ্রম বিমুখতা ও পীড়িত যকৃতসহ কোষ্ঠবদ্ধতা অর্শ রোগের প্রধান কারণ। এই রোগের আর একটি বিশেষ কারণ মানসিক দুশ্চিন্তা বা টেনশন। যকৃত দূষিত হওয়া সত্ত্বেও যদি কোষ্ঠ তরল থাকে ও দাস্ত পরিষ্কার হয়—তাহলে দূষিত যকৃত হ'তে নিঃসৃত বহু বিষ তরল মলের সাথে বার হ'য়ে যায়—ফলে এই সব রোগীর অর্শ হবার সম্ভাবনা থাকে না।

মলদ্বারে বায়ু ও রক্ত চলাচলে বিঘ্নিত হ'লে মলনালী (রেক্টাম্) থেকে যে শিরা-উপশিরা বার হ'য়ে মলদ্বারে এসে মেশে, সেইগুলি স্ফীত হয়ে ছোট ছোট গুটি বা 'বলি' সৃষ্টি ক'রে একত্রে আঙুরের গুচ্ছের ন্যায় আকার ধারণ করে। 'বলি' দু'রকম যথা—অন্তর্বলি ও বহির্বলি। এই সব বলিতে দূষিত রক্ত এসে জমে বলেই এইগুলি চুলকায়, জ্বালা করে, বেদনাদায়ক হয়। এই 'বলি' ফেটে গেলে রক্ত পড়তে থাকে—একে অর্শ রোগ বলে।

প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্র ও আধুনিক চিকিৎসা-শাস্ত্র এই রোগে অস্ত্রোপচারের ব্যবস্থা করে থাকে। এই রোগের মূল কারণ অস্ত্রোপচারে দূর হয় না—অস্ত্রোপচারের দরুন রোগের বিষ দেহের অন্য স্থানে ছড়িয়ে পড়ে আমাশয় ও পেটের অসুখ সৃষ্টি করে এবং দেহ হ'তে অন্ত্রে সঞ্চিত দূষিত মল বার করে দিয়ে দেহ-যন্ত্রকে বিষমুক্ত করতে চেষ্টা করে মাত্র। বিভিন্ন প্রলেপ প্রয়োগ বা অস্ত্রোপচারে সাময়িকভাবে রোগ চাপা দেওয়া যায় মাত্র—স্থায়ীভাবে রোগ নিরাময় সম্ভব নয়।

এই রোগ নিরাময়ের জন্য রোগীর অবশ্য করণীয় কয়েকটি পদ্ধতি নিম্নে প্রদত্ত হ'ল ঃ—

১. রোগীর কোষ্ঠ যাতে পরিষ্কার থাকে, সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। রোগী সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসে সক্ষম হলে সকালে ও বিকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাস করবে—সক্ষম না হলে ত্রিফলার জল পান করে, ইসবগুলের ভুষি খেয়ে বা অন্য কোন জোলাপ নিয়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখবে।

২. প্রাচীনকালের মুনি ঋষিরা এই রোগে যে যোগব্যায়াম অভ্যাসের ব্যবস্থা দিয়ে গেছেন, সেইগুলি নিম্নে প্রদত্ত হল—রোজ সকালে ও সন্ধ্যায় এইগুলি অভ্যাস করতে হবে।

১। অগ্নিসার, ২। জানুশিরাসন, ৩। পবনমুক্তাসন, ৪। শলভাসন, ৫। পশ্চিমোত্তানাসন ৬। অশ্বিনীমুদ্রা। ৭। নাড়ী শোধন প্রাণায়াম। ও ৮। যোগমুদ্রা।

উপরোক্ত আসন ও মুদ্রা অভ্যাস করলে দূষিত যকৃত রোগমুক্ত হওয়ার সাথে সাথে অর্শ রোগ স্থায়ীভাবে নিরাময় হয়।

অর্শরোগী পথ্য হিসাবে কাঁচা ও পাকা পেঁপে, পটল, ওল, ডুমুর, কচু, চালকুমড়া, পুঁই, টাট্কা শাক-সবজি নিয়মিত ভোজন করবে। ঘৃত, মাখন, কাঁচকলা, থোড়, মোচা, ইঁচড় ইত্যাদি অর্শরোগীর পক্ষে ভোজন অনিষ্টকর।

(১৮) স্নায়ুবিক দুর্বলতা

স্নায়ুগুলি দেখতে সূক্ষ্ম, রজ্জু বা সূত্রের মত, পীতাভ, কোন কোনটি শুভ্র, উজ্জ্বল ও কোমল। ইহারা আমাদের দেহ-রাজ্যে টেলিগ্রাফের তারবিশেষ—সংবাদ বহন করাই এদের প্রধান কাজ। মস্তিষ্ক ও সুষুম্নাকান্ড (স্পাইন্যাল্ কর্ড) থেকে স্নায়ু-গুচ্ছ নির্গত হয়েছে, সেইগুলি শরীরের অন্যান্য অসংখ্য স্নায়ুর মূলকেন্দ্র। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে স্নায়ু, শিরা ও ধমনীর আর এক নাম নাড়ী। ইহারা পেশীকে সঙ্কুচিত ও প্রসারিত ক'রে দেহযন্ত্রকে চালিত করে। ক্ষুধা, তৃষ্ণা, কাম, ক্রোধ জ্বালা-যন্ত্রণা প্রভৃতি সকল প্রকার বৃত্তি ও প্রবৃত্তি এবং সকল প্রকার শারীরিক অনুভূতির মূলে আছে স্নায়ুবিক সঞ্চালন। আমাদের দৈহিক সুস্থতা নির্ভর করে সুস্থ স্নায়ুবিক সঙ্কোচন ও প্রসারণের উপর। এই কাজে স্নায়ুগুলিকে সারাদিন কর্মব্যস্ত থাকতে হয়। রাত্রে নিদ্রার সময় স্নায়ুগুলি বিশ্রামের সুযোগ পাওয়ায় ক্লান্তিমুক্ত হয়ে সজীবতা ফিরে পায় এবং নিজ দায়িত্ব পালনে আত্মনিয়োগ করে।

যদি কোন কারণে অনেকদিন ধ'রে রাত্রে সুনিদ্রার ব্যাঘাত হয় তাহলে স্নায়ুগুলি বিশ্রামের অভাবে দুর্বল ও অবসন্ন হয়ে পড়ে। ইহা ছাড়া নিম্নলিখিত বিভিন্ন রোগ স্নায়ুবিক দুর্বলতার কারণ হতে পারে, যথা— (১) অজীর্ণ, (২) অম্ল, (৩) রক্তাল্পতা, (৪) কোষ্ঠবদ্ধতা, (৫) কৈশোরে অনিচ্ছায় বা ইচ্ছায় অতিরিক্ত বীর্যস্খলন, (৬) বিবাহিত জীবনে অতিরিক্ত অসংযমী ও (৭) উপদংশ প্রভৃতি।

স্নায়ুবিক দুর্বলতা জনিত রোগ হ'তে মুক্ত হ'তে হ'লে উপরোক্ত কারণগুলির মধ্যে যে কারণে এই রোগ সৃষ্টি হয়েছে, সেই কারণ যাতে দ্রুত দূর হয়, তার ব্যবস্থা করতে হবে। এই বইয়ের বিভিন্ন পরিচ্ছেদে প্রদত্ত প্রয়োজনমত ব্যায়াম ও

আসনগুলির অভ্যাস ও নির্দিষ্ট খাদ্য গ্রহণের সাথে সাথে প্রদত্ত নির্দেশমত চললে স্নায়ুবিক দুর্বলতা সহজে দূর হয়। স্নায়ুবিক দুর্বলতা দূর করতে মনের শক্তি বিশেষ প্রয়োজন। আমাদের "প্রশান্তি" ক্যাসেটটি এদের বিশেষ উপকারী বন্ধু।

(১৯) পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্ষত

সময় মত বা পরিমাণ মত খাদ্য-গ্রহণ না করা বা সময়-অসময়ে কু-খাদ্য গ্রহণ করলে এই রোগ দেখা যায়।

দীর্ঘদিন কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ বা অম্লরোগে ভোগার দরুন রোগীর দেহে ক্ষার জাতীয় রসের মাত্রা কমে যায়—ফলে অম্লরস বৃদ্ধিপ্রাপ্ত পাকস্থলীতে সঞ্চিত হয়ে পাকস্থলীতে যে ক্ষত সৃষ্টি করে, তাকে পাকস্থলী ক্ষত — গ্যাস্ট্রিক আলসার বলে। এই রোগী আহারের একটু পরেই পেটে ব্যথা অনুভব করে। রোগ একটু অধিক বৃদ্ধি হলেই ব্যথা বৃদ্ধির সাথে সাথে বমি হয়—বমির সাথে সাথে কোন কোন সময়ে রক্ত পড়ে। এই রোগকে হিমাটেমাসিস্ বলে। বমি করার পর রোগী অল্প আরাম বোধ করে। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির দেহের ওজন দ্রুত হ্রাস পায়। আর অজীর্ণ অম্লরস নাভির একটু উপরে অন্ত্রের দক্ষিণ দিকে সঞ্চিত হয়ে অন্ত্রে যে ক্ষত সৃষ্টি করে তাকে অন্ত্রক্ষত — (ডিওডিনাল অ্যালসার) বলে। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি আহারের ২/৩ ঘন্টা পরে অন্ত্রে বেদনা অনুভব করে। এই রোগে রোগীর দৈহিক তেমন কোন পরিবর্তন হয় না।

শারীরিক পরিশ্রম যারা কম করে বা করে না তাদের আমিষ জাতীয় উপাদানের তত প্রয়োজন হয় না। স্বল্প পরিশ্রমী ব্যক্তি যতটা আমিষ-জাতীয় উপাদান ভক্ষণ করে তার কিয়দংশ জীর্ণ হয়ে অম্লরস সৃষ্টি করে আর বাকিটা অম্লবিষে পরিণত হয়। পিত্তাদি পাচক রসও জীর্ণ না হলে অম্ল বিষ সৃষ্টি করে। দেহস্থ ক্ষার ও লবণ জাতীয় রস উপরি উক্ত উপায়ে সৃষ্ট অম্লবিষকে নষ্ট করতে না পারায় দেহস্থ সঞ্চিত অম্লবিষ পাকস্থলীতে বা অন্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি করে।

ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসের পর প্রাতঃকৃত্য সমাপন ক'রে পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, যোগমুদ্রা ও অগ্নিসার অভ্যাসের পর মুক্তস্থানে সহজ ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাস করবে।

বৈকালে মুক্তস্থানে ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাসের পর উপরোক্ত আসনগুলি অল্পমাত্রায় অভ্যাস করলে দ্রুত রোগমুক্তির সম্ভাবনা থাকে।

রোগের প্রকোপ বৃদ্ধির সময় উড্ডীয়ান, ময়ূরাসন, পশ্চিমোত্তানাসন ও যোগমুদ্রা অভ্যাস করা উচিত নয়।

রোগের প্রকোপ কিছু কমলে রোগী বৈকালে এই বইয়ে প্রদত্ত খালি হাতে ব্যায়াম নং ১, ২, ৩, ৪, ৫ ও ৮ অভ্যাসের পর পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, পদহস্তাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস করবে।

রোগের প্রকোপ যতদিন অধিক থাকে ততদিন রোগীর ধূমপান ও চা পান করা উচিত নয়। রোগীর মলের রং যতদিন কালো থাকবে বা আহারের পর রোগী পেট বা অন্ত্রে অসহ্য বেদনা অনুভব করবে, ততদিন রোগী কোন কঠিন খাদ্য বিশেষ ক'রে আমিষজাতীয় ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করবে না।

ততদিন তরল খাদ্য যেমন জল মিশ্রিত পাতলা দুধ, মিষ্টি কমলালেবুর রস, টমাটোর রস, তরিতরকারির ঝোল ও ডাবের জল গ্রহণ করবে, তাও একবারে অধিকমাত্রায় নয়—অল্প মাত্রায় দেড়-দু ঘন্টা অন্তর। ১০/১৫ দিন এইভাবে খাদ্য গ্রহণের পর যখন রোগীর বমির ভাব, পাকস্থলী বা অন্ত্রের বেদনা কমে যাবে, তখন রোগী আলু পটল, বেগুন, কাঁচা পেঁপে, ঝিঙে, লাউ ইত্যাদি সুসিদ্ধ মশলাবিহীন পুরাতন চালের ভাত খেতে পারে—তাও অল্প মাত্রায়। এই সময় খাদ্যের সঙ্গে সঙ্গে অল্প মাত্রায় খাঁটি ঘি, মাখন বা জলপাইয়ের তেল গ্রহণ—পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্ষত দ্রুত শুষ্ক হতে সাহায্য করে।

(২০) বাতরোগ

বাতরোগ আসলে কোন রোগ নয়। সাধারন একটি চলিত কথা। বাতরোগের সঠিক সংজ্ঞা দেওয়া কঠিন। তবে বিভিন্ন ধরনের আঘাত, রোগ ভোগ, প্রদাহ, বংশগত এবং অন্যান্য কারণে দেহে বিশেষ ধরনের ব্যথাও উপসর্গের প্রকাশকে বাত বলা যেতে পারে। আমার স্বীকার করতে বাধা নেই যে বাত একটি অদ্ভুত রোগ বা উপসর্গ যার সঠিক কারণ আজও আমরা খুঁজে পাই না। আজও পৃথিবীতে এই রোগের সঠিক চিকিৎসা নেই।

'বায়ুর্ধতা শারীরিনাম'—বায়ু আমাদের দেহযন্ত্রের সর্বময় কর্তা। ইহা দেহ-যন্ত্রের বিভিন্ন স্থানে শিরা ও স্নায়ুর সাহায্যে রক্তের সঙ্গে খাদ্যের সারাংশ প্রেরণের দ্বারা ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে এবং দেহে সঞ্চিত আবর্জনা মলমূত্র ও ঘর্মের সাহায্যে দেহ হ'তে নির্গত ক'রে আমাদের দেহ মন্দিরকে সুস্থ সবল, কর্মঠ ও সুন্দর করে।

কোন কারণে দেহের আবর্জনা অধিকক্ষণ দেহমধ্যে সঞ্চিত হ'লে ইহার পচনে সৃষ্ট-বিষাক্ত বদ্ধ বায়ুকে দূষিত ও কুপিত করে—ফলে বায়ু-ক্রিয়া দুর্বল হয়ে পড়ায় দেহে সঞ্চিত বিষ নির্গমন কার্য ব্যাহত হয়। সঞ্চিত বিষাক্ত বাষ্প ও দূষিত বায়ু দেহ যন্ত্রের বিভিন্ন অস্থিসন্ধিস্থলে সঞ্চিত হয়ে বাতরোগ সৃষ্টি করে।

বাতরোগ নানা প্রকার, যথা (১) সঞ্চিত বিষাক্ত বাষ্প দ্বারা পেশী আক্রান্ত হলে পেশীবাত— রুম্যাটিজম্, (২) সন্ধি আক্রান্ত হলে সন্ধিবাত—গাউট্,

(৩) **কটিদেশ** আক্রান্ত হলে **কটিবাত**—লাম্বাগো, (৪) ঘাড়ের পেশী আক্রান্ত হলে **স্কন্ধবাত**—সার ভাই ক্যাল-স্পনডিলাইটিস প্রভৃতি।

বাতরোগীর কোষ্ঠ যাতে পরিষ্কার থাকে—তার দিকে সব সময় সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসের পর পায়খানায় গেলে কোষ্ঠ সাধারণতঃ পরিষ্কার হয়। বস্তিক্রিয়া অভ্যাসে অসমর্থ রোগী রাত্রে খাবার পর ২/৩ চামচ ইসবগুলের ভূষি খেলে বা শেষরাত্রে ত্রিফলার জল পান করলে সকালে মলত্যাগের বেগ আসে।

প্রাতঃকৃত্য সমাপনের পর রোগী বজ্রাসন, পবনমুক্তাসন, জানুশিরাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, তারাসন, যষ্টি আসন, উত্থিত নিতম্বাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন অভ্যাস করবে। বৈকালে মুক্তস্থানে ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাসের পর বাড়ি ফিরে সকালের মত উপরে প্রদত্ত আসনগুলি আবার অল্প মাত্রায় অভ্যাস করলে দ্রুত রোগমুক্ত হবে। রোগী বৃদ্ধ হলে বা উপরে উল্লিখিত আসনগুলি অভ্যাসে অসমর্থ হলে কেবল সকালে ও বৈকালে মুক্তস্থানে ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাস করবে। কিছুদিন উপরে প্রদত্ত নির্দেশমত চলবার পর রোগের প্রকোপ একটু কমলে আসনগুলি অভ্যাসের আগে এই বইয়ের প্রদত্ত খালিহাতে ব্যায়াম নং ১ ২, ৩, ৪, ৫, ৮, ১০ ও ১১ অভ্যাস করলে দ্রুত রোগের উপশম হয়।

বাতরোগী ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করবে। স্নানের পূর্বে যে কোন গায়ে মাখার তেলদিয়ে নিজেই অঙ্গ-মর্দন করবে। এবং সহজপাচ্য খাদ্য গ্রহণ করবে। এই রোগীর পক্ষে ডিম, মাংসাদি গুরুপাক খাদ্য গ্রহণ না করাই বাঞ্ছনীয়।

(২১) হার্নিয়া—অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ

দীর্ঘদিন কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগার দরুন দেহের দূষিত ও কুপিত বায়ু অন্ত্রকে নিজস্থান হতে চ্যুত ও বহির্গমনে বাধা তৈরী ক'রে যে রোগ সৃষ্টি করে—তাকে হার্নিয়া বা অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ বলে। পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে তিন প্রকার হার্নিয়ার নাম শোনা যায়, যথা—(১) তলপেটের আবরণীতে যে ছিদ্র আছে সেই পথে অন্ত্রাংশ নেমে এলে ইন্‌গুইনাল হার্নিয়া, (২) তলপেটের যে ছিদ্র-পথ দিয়ে দুপায়ের দুদিকে ধমনী বার হয়ে গেছে সেই ছিদ্র পথে স্থানচ্যুত অন্ত্রাংশ নেমে এলে ফিমোরাল হার্নিয়া, (৩) নাভি ছিদ্র দিয়ে শিশুদের অন্ত্রাংশ বার হয়ে এলে আমবিলিক্যাল হার্নিয়া।

উপরোক্ত তিন প্রকার হার্নিয়া আবার নিম্নে প্রদত্ত যে কোন তিনটি অবস্থার একটি প্রাপ্ত হ'তে পারে, যথা—(ক) যে রোগে বর্ধিত নাড়ীকে হাত দিয়ে সহজে স্বস্থানে প্রেরণ করা যায়—বা বস্তি-স্নায়ু আকর্ষণ করে উর্দ্ধে তোলা যায়, তাকে

রিডিউসেবল্ হার্নিয়া বলে। (খ) বহিরাগত নাড়ী যখন এত শক্ত হয়ে যায় যে, হাত দিয়ে সহজে স্বস্থানে প্রেরণ করা যায় না—সেই অবস্থাকে বলে ইরিডিউসেবল্ হার্নিয়া (গ) বহিরাগত নাড়ী যখন ফুলে গুহ্যদ্বারের আংটিতে জড়িয়ে যায়, তখন ষ্ট্রংগিউলেটেড হার্নিয়া হয়ে যায়।

ইন্‌গুইনাল হার্নিয়া ও ফেমোরাল হার্নিয়া পীড়াদায়ক হলেও সাধারণতঃ প্রাণনাশের কারণ হয় না কিন্তু ষ্ট্রংগিউলেটেড হার্নিয়া অনেক সময় প্রাণনাশের কারণ হয়। এই হার্নিয়া পেকে উঠলে বা রক্তচলাচলের পথে বাধার সৃষ্টি করলে দ্রুত অস্ত্রোপচার ব্যতীত রোগীকে বাঁচান সম্ভব নয়।

এই রোগ উপশমের জন্যে রোগী রোজ ভোরে সহজ বস্তি-ক্রিয়া অভ্যাসের পর প্রাতঃকৃত্য সমাপন ক'রে মূলবন্ধ মুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা, উড্ডীয়ান, পদহস্তাসন, উত্থিত পদ্মাসন অভ্যাস করবে। বৈকালে ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাসের পর আবার মূলবন্ধ মুদ্রা, অশ্বিনী মুদ্রা, অগ্নিসার ও সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে দ্রুত রোগ নিরাময় হবার সম্ভাবনা থাকে।

হার্নিয়া রোগীর **নিম্নলিখিত জিনিসগুলি বর্জনীয়, যথা**—(১) কোন ভারী জিনিস তোলা, (২) বৈঠক দেওয়া, (৩) মল ত্যাগের সময় কোঁথ দেওয়া, (৪) পেটভরে খাওয়া, (৫) অধিক জলপান করা, (৬) ধনুরাসন, ময়ূরাসন ও চক্রাসন অভ্যাস।

হার্নিয়া রোগী **অবশ্যই যা পালন করবে** তা হ'ল—(১) সহজপাচ্য খাদ্যে পেটের ⅓ অংশ পূরণ করে খাওয়া, (২) বারে বারে অল্প মাত্রায় জল পান করা, (৩) রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি পেলে উপবাস দেওয়া—এই সময় পাতিলেবুর বা কমলালেবুর রস মিশ্রিত জল অল্প মাত্রায় বার বার পান করা। (৪) যাতে বেশী হাঁচি বা কাশি না হয়—সে দিকে দৃষ্টি রাখা।

(২২) হৃদ্‌রোগ

"দূষয়িত্বা রসং দোষা বিগুণা হৃদয়ং গতা
হৃদি বাধাং প্রকুর্বন্তি, হৃদ্‌রোগঃ তং প্রচক্ষ্যতে"।

দূষিত রক্ত ও রোগ-জীবাণু হৃদ্‌যন্ত্রে প্রবেশ ক'রে ইহার স্বাভাবিক কার্যে বাধা সৃষ্টি করলে যে রোগ উৎপন্ন হয়—তাকে হৃদ্‌রোগ বলে। এ ছাড়া হৃদ্‌রোগের আরও অনেক কারণ আছে, যথা অতিভোজন, অতি পরিশ্রম, গুরু ব্যায়াম, কোষ্ঠবদ্ধতা, দেহে অম্লরস ও বায়ুর আধিক্য, স্থূলত্ব, হাঁপানি ও অতিরিক্ত বীর্যক্ষয়, দুশ্চিন্তা বা টেনশন প্রভৃতি।

প্রায় পাঁচ ইঞ্চি লম্বা ও সাড়ে তিন ইঞ্চি চওড়া ক্ষুদ্র হৃদ্‌যন্ত্রটি আমাদের এই বিরাট দেহ-কারখানার প্রধান ইঞ্জিন ও সর্বময় কর্তা। এই ইঞ্জিনই দেহ-কারখানার

সর্বোচ্চ স্থান মস্তিষ্ক থেকে আরম্ভ করে পদাংগুষ্ঠ পর্যন্ত সর্ব বিভাগে অর্থাৎ দেহের সর্বাঙ্গে বিশুদ্ধ রক্ত সরবরাহের সাথে সাথে পুষ্টিকর খাদ্য বহন করে। দেহযন্ত্রের সর্বাঙ্গের ক্ষয়পূরণের ও বৃদ্ধি সাধনের সঙ্গে সঙ্গে ঐসব স্থানে সঞ্চিত আবর্জনা বহন ক'রে এনে দেহযন্ত্রকে আবর্জনামুক্ত ক'রে সুস্থ ও স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে।

হৃদ্‌রোগীর **নিম্নলিখিত কার্যগুলি অবশ্য বর্জনীয়**। যথা—(১) অধিক বা গুরুপাক খাদ্য ভোজন করা, (২) অধিক খাদ্য ভোজন করা, (৩) দুশ্চিন্তা করা, (৪) অতিরিক্ত বীর্যক্ষয় ও (৫) ধূমপান ও মাদক-দ্রব্য গ্রহণ প্রভৃতি।

এই রোগীর **নিম্নলিখিত কার্যগুলি অবশ্য পালনীয়**, যথা—(১) লঘুপাক, সহজপাচ্য খাদ্য ও ফলমূলাদি গ্রহণ, (২) কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা, (৩) অতিক্রোধ দমন, (৪) দেহে অধিক চর্বি জমতে না দেওয়া, (৫) অল্পমাত্রায় চা পান এবং নিম্নে প্রদত্ত আসন ও মুদ্রাগুলি নির্দেশমত নিয়মিত পালন করা—

রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি অবস্থায় সকালে ও বৈকালে মুক্তস্থানে ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাসের পর গৃহে ফিরে শবাসন।

এই রোগের কিছুটা শান্তি হলে সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অভ্যাসের পর প্রাতঃকৃত্য সমাপন ক'রে যোগমুদ্রা, বীরাসন, পর্বতাসন-বসে, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, ১ নং সহজ প্রাণায়াম ও শীতলী প্রাণায়াম অভ্যাসের পর ৫ মিনিট শবাসন।

বৈকালে মুক্তস্থানে ১৫ মিনিট থেকে আধঘন্টা ভ্রমণ-প্রাণায়াম অভ্যাস করবার পর গৃহে প্রত্যাবর্তন ক'রে ১০/১৫ মিনিট শবাসন অভ্যাসের পর সকালের মত যোগমুদ্রা, বীরাসন, পর্বতাসন-বসে, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন এবং ১ ও ৭ নং সহজ প্রাণায়াম অভ্যাস করবে। প্রতি আসন অভ্যাসের মাঝে প্রয়োজনমত শবাসন অবশ্য করতে হবে। সঠিক শবাসন অভ্যাস করা বিশেষ প্রয়োজন। এর জন্য আমাদের "প্রশান্তি" ক্যাসেট রোগীর-বন্ধুর মত কাজ করবে।

(২৩) স্পনডিলাইটিস

আমাদের মেরুদন্ডের সন্ধিস্থল 'শক্ত' হয়ে যাওয়াকে বলা হয় অ্যাঙ্কাইলোসিস এবং স্পনডিলাস্‌ কথার অর্থ কশেরুকা (ভার্টিব্রা), 'আইটিস্‌' কথার অর্থ প্রদাহ (ইনফ্লামেশন্‌) সুতরাং এই রোগের আক্ষরিক অর্থ থেকে এর প্রকৃত সংজ্ঞাটি পাওয়া যায়। কশেরুকার সন্ধিস্থলে ক্রমশঃ প্রদাহের (ইনফ্লামেটরী চেইঞ্জ) ফলে ব্যথা সৃষ্টি হওয়াকেই এক কথায় 'স্পনডিলাইটিস' বলা হয়।

সাধারণতঃ ২০ থেকে ৪৫ বৎসর বয়সের পুরুষদের এই রোগ বেশী হয়, মধ্যবয়স্কা মহিলাদের মধ্যেও এই রোগ দেখা যায়। এই রোগের প্রকৃত কারণ আজও জানা যায়নি তবে অনেক সময় ঐ স্থানে একটা আঘাতের ইতিহাস থাকে। আবার অনেক সময় এই রোগের একটা পারিবারিক ইতিহাসও দেখা যায়। ক্রমাগত ফ্লোরিনের বিষক্রিয়ার ফলেও এই রোগ হয়। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই ঘাড়ে (সারভাইক্যাল ভার্টিব্রা) এবং কটি দেশে (লাম্বার্ ভার্টিব্রা) স্পনডিলাইটিস হয়ে থাকে।

বর্তমানে ডাক্তারি শাস্ত্রমতে বলা হয়—ইনটার ভার্টিব্রাল ডিস্কের প্রদাহের জন্য ঐ স্থানে ক্ষতের ফলে গ্রানুলেশন টিসুর সৃষ্টি হয়। সাধারণতঃ ভার্টিব্রার সম্মুখ কোলেই এই গ্রানুলেশন টিসু জমা হয় এবং পরে 'ফাইব্রোসিস' থেকে 'অসিফিকেসান' হয়—তার ফলে ইন্টার ভার্টিব্রাল ডিস্ক-এর মধ্যবর্তী স্থান কমে যায় এবং স্নায়ু সূত্রের (নার্ভ ফাইবার) উপর চাপ পড়ায় ঐ স্থানে ব্যথার সৃষ্টি হয়। আবার ইন্টার ভার্টিব্রাল ডিস্কের চারপাশে যে সকল অস্থি বন্ধনী (টেনডন) ও পেশী (মাশল্) থাকে তারাও শক্ত (স্টীফ্) হয়ে যায়। সেই কারণেই রোগীর নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি ক্রমশঃ প্রকাশ পায়।

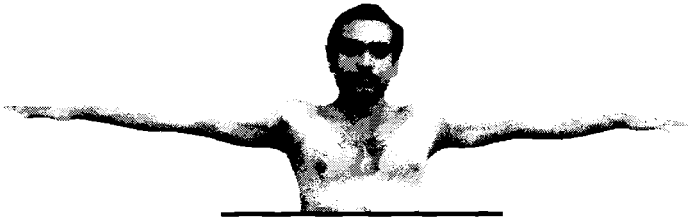
১. প্রথম অবস্থায় রোগী বেশ কিছুদিন যাবৎ ঘাড়ে অথবা কটিদেশে অল্প ব্যথা অনুভব করে। সাধারণত এই ব্যথা সকালের দিকে ঘুম থেকে উঠার পর চলা ফেরা করার সময় বেশী হয়।
২. রোগ যত পুরাতন হয় ততই বিভিন্ন সন্ধিস্থল (জয়েন্ট্) আক্রান্ত হয়। যেমন স্যাক্রোইলিয়াক, স্পাইনাল, হিপ, কস্টাল এবং সোলডার সন্ধি এবং মেরুদন্ড ও অন্যান্য সন্ধিস্থলগুলি ক্রমশ শক্ত হয়ে যায়।
৩. বহুদিন রোগ ভোগের দরুন মেরুদণ্ডে বাঁক ধরে এবং রোগী কুঁজো হয়ে যায় এবং সামনের দিকে তাকাতে পারে না।
৪. 'কস্টোভার্টিব্রাল' (কস্টোভার্টিব্রাল জয়েন্ট) সন্ধিস্থলে ব্যথার জন্য রোগীর শ্বাসক্রিয়া চালাতে কষ্ট হয়।
৫. এই রোগীদের অনেক সময় অ্যালসারেটিভ্ কোলাইটিস্ হতে দেখা যায়। ইহা মেয়েদের ক্ষেত্রে বেশী হয়।
৬. এই রোগে ৩০-৪০ শতাংশ রোগীর চোখের রোগের সম্ভাবনা ডাক্তারি পরীক্ষায় দেখা যায়। এই রোগীর রক্তে ই, এস্, আর, বেশী থাকে, অনেক সময় রক্তাল্পতাও দেখা যায়।

এক্স-রে তে 'ইন্টার্ ভার্টিব্রাল ডিস্কের' মধ্যবর্তীস্থান (ইন্টার্ ভার্টিব্রাল ডিস্ক-স্পেস্) সঙ্কুচিত হতে দেখা যায়—একে 'ব্যাম্বোস্পাইন্' বলে। স্পনডিলাইটিস রোগীর কষ্ট লাঘবের জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি রোগীর অবশ্য পালনীয় ঃ—

১. রোগী সব সময় মেরুদন্ড সোজা করে (ইরেক্ট পস্চার্) সব কিছু কাজ করবে এবং মেরুদন্ডের উপর প্রভাব বিস্তার করে এমন যৌগিক ব্যায়াম, অতি অবশ্যই অভ্যাস করবে।
২. শ্বাসক্রিয়ার ব্যায়াম (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) করাও একান্ত আবশ্যক।
৩. পাতলা বালিশে অথবা বালিশ ছাড়াই উপুড় হয়ে (প্রন্ পজিশন্) ৩০ নং ছবির মত শয়ন করবে। এই অবস্থায় শয়ন করা সম্ভব না হ'লে ২৯ নং ছবির মত চিৎ হয়ে (স্যুপাইন্ পজিশন্) অবস্থায় ঘুমাবে।
৪. ডাক্তারের পরামর্শ মত ঘাড়ে কলার বা কোমরে বেল্ট ব্যবহার করা যেতে পারে।
৫. সব সময় ধীরে চলাফেরা করবে।
৬. ৫ কেজি-র বেশী ওজন বহন করবে না।

স্পনডিলাইটিস রোগের বিশেষ ব্যায়াম ঃ—

সচিত্র যোগব্যায়াম বইয়ের খালিহাতে ব্যায়ামের ব্যায়াম নাম্বার ১, ২, ৩, ৪, ৫ ও ৮ প্রতিবার ৮/১০ বার সমস্ত শরীর শিথিল করে অভ্যাস করতে হবে। তারপর নিম্নলিখিত বিশেষ ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করা প্রয়োজন ঃ—

ব্যায়াম নং ১—৯০ নং ছবির মত দুহাত কাঁধের সোজা শরীরের দুপাশে তুলে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এর পর দুহাত একসঙ্গে ঘড়ির কাঁটার মত ক্লক্-ওয়াইজ্-এ

৯০ নং ছবি

৮/১০ বার এবং পরে এন্টি ক্লক্-ওয়াইজ্-এ ৮/১০ বার হাত দুটি ঘোরাতে হবে। পরে সামর্থ্য মত সংখ্যা বৃদ্ধি করা প্রয়োজন।

ব্যায়াম নং ২—প্রথমে ৯৪ নম্বর ছবির মত কোমরে হাত রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াও। এর পর দু কাঁধ একসঙ্গে ঘড়ির কাঁটার মত ক্লক-ওয়াইজ-এ ৮/১০ বার ঘোরাও এবং পরে এ্যান্টি-ক্লক্-ওয়াইজ্-এ ৮/১০ বার ঘোরাও। পরে সামর্থ্য বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের পরিধি এবং সংখ্যা বৃদ্ধি করতে হবে।

ব্যায়াম নং ৩—৯১ নং ছবির মত দু হাত মাথার পিছনে রেখে সোজা হয়ে চেয়ারে ব'স, এইবার মেরুদন্ড সোজা রেখে মাথা পিছন দিকে আস্তে আস্তে নিয়ে যেতে চেষ্টাকর, কিন্তু দু হাতের তালু দিয়ে ঐ গতিকে সমপরিমানে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। সমপরিমান চাপের দরুন মাথা স্বস্থানেই থাকবে। এই অবস্থায় ঘাড়ে মৃদু কম্পন অনুভব কর। উভয় দিকে ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড চাপ রেখে চাপ শিথিল করে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এস।

৯১ নং ছবি

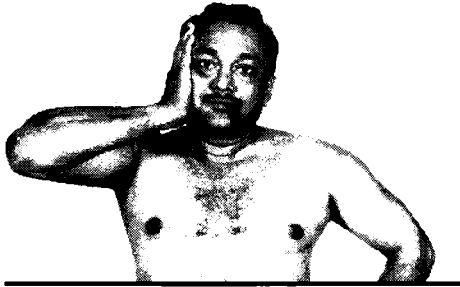
এর পরই দু হাত মুঠো করে ৯২ নং ছবির মত থুতনির নীচে রাখ।

৯২ নং ছবি

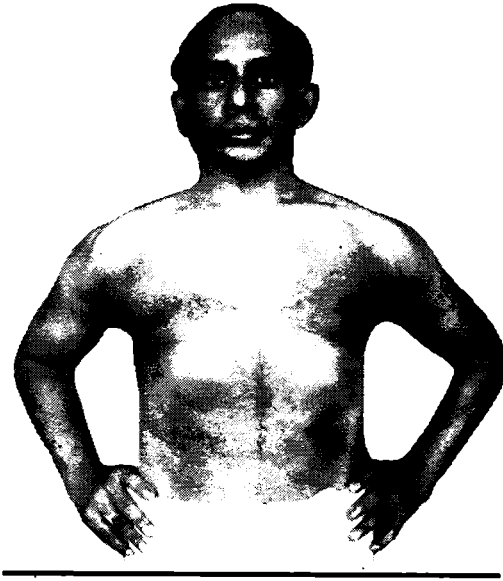
মেরুদন্ড সোজা রেখে মাথা সামনের দিকে নামাবার চেষ্টা কর। ঠিক আগের মত এবারও ঐ গতিকে দু হাতের মুঠো দিয়ে সমপরিমানে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করতে

হবে। সমপরিমান চাপের দরুন মাথা স্বস্থানেই থাকবে। এবারও ঘাড়ে মৃদু কম্পন অনুভব কর। উভয় দিকে ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড চাপ রেখে চাপ শিথিল করে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এস। এইভাবে—মোট ৮/১০ বার এই ব্যায়াম অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ৪—মাথা মেরুদন্ডের সঙ্গে এক সরলরেখায় রেখে ডান হাতের তালু ৯৩ নং ছবির মত ডানদিকের গালে রাখ। এরপর মেরুদন্ড সোজা রেখে মাথা ডান পাশে ডান কাঁধের উপর ৫/৬ সেঃ **বাঁকাবার** চেষ্টা কর। কিন্তু ডান হাতের চেটো দিয়ে ঐ গতিকে সমপরিমানে বাধা দেবারও চেষ্টা কর। সমপরিমান চাপের দরুন মাথা স্বস্থানেই থাকবে। পরে ডান হাত ছেড়ে দিয়ে অনুরূপভাবে বাঁহাত দিয়েও বাঁদিকে ৫/৬ সেঃ **বাঁকাবার** চেষ্টাকর। এই ব্যায়াম প্রতিদিকে ১ বার করে দুদিকে মোট ৮/১০ বার অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ৫—মাথা মেরুদন্ডের সঙ্গে এক সরলরেখায় রেখে ডান হাতের তালু ৯৩ নং ছবির মত ডানদিকের গালে রাখ। এরপর মেরুদন্ড এবং দুকাঁধ সোজা রেখে মাথা ডানপাশে ৫/৬ সেঃ **ঘোরাতে** চেষ্টা কর। এই সময় ডান হাতের

৯৩ নং ছবি

তালু দিয়ে ঐ গতিকে সমপরিমানে বাধা দেবার চেষ্টা কর। সমপরিমান চাপের দরুন মাথা স্বস্থানেই থাকবে। পরে ডানহাত ছেড়ে দিয়ে অনুরূপভাবে বাঁ হাত দিয়েও বাঁদিকে ৫/৬ সেঃ **ঘোরাবার** চেষ্টা কর। এই ব্যায়াম প্রতিদিকে ১ বার করে উভয় দিকে মোট ১০ বার অভ্যাস করতে হবে। এই ব্যায়াম অভ্যাসকালে দম স্বাভাবিকভাবে নিতে ও ছাড়তে হবে।

ব্যায়াম নং ৬—দুহাত কোমরে রেখে পাদুটি অল্প ফাঁক ক'রে ৯৪ নং ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ আস্তে আস্তে সামর্থ্য অনুযায়ী ৯৫ নং ছবির মত পিছন দিকে নিয়ে যাও।

৯৪ নং ছবি

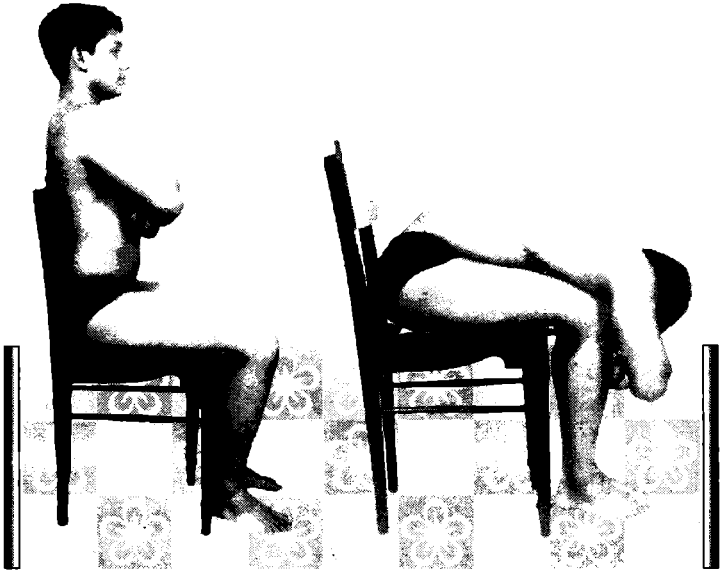
পরে দম ছাড়তে ছাড়তে ৯৪ নং ছবির আকার ধারণ ক'র। এই ব্যায়াম ৮/১০ বার অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ৭—দুহাত কোমরে রেখে দু পা অল্প ফাঁক করে ৯৪ নং ছবির মত সোজা হয়ে দাঁড়াও। এইবার দম নিতে নিতে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ ৯৬ নং ছবির মত নিজের সামর্থ্য বুঝে বাঁদিকে ঘোরাও। এই অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হবে—মেরুদন্ড এবং মাথা এক সরলরেখায় থাকবে—দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে এবং পায়ের হাঁটু এবং গোড়ালি যেন ভেঙে না যায় বা মাটি থেকে উঠে না পড়ে। এর পর দম ছাড়তে ছাড়তে ৯৪ নং ছবির আকার ধারণ কর। অনুরূপভাবে এই ব্যায়াম ডান দিকেও অভ্যাস করতে হবে।

৯৫ নং ছবি

৯৬ নং ছবি

ব্যায়াম নং ৮—স্পনডিলাইটিস্ রোগী সাঁতারের (১) ফ্রি-স্টাইল, (২) ব্যাক্-স্ট্রোক্, (৩) ব্রেস্ট-স্ট্রোক এবং (৪) বাটার-ফ্লাই এই চার ধরনের স্ট্রোক এর অনুরূপ ব্যায়াম এক জায়গায় দাঁড়িয়ে অভ্যাস করলে বিশেষ উপকার পাবে। রোগীরা এই স্ট্রোক সম্বন্ধে অবগত না থাকলে কোন ব্যায়াম শিক্ষক অথবা সাঁতার শিক্ষকের (সুইমিং কোচ্) কাছ থেকে শিখে নেবে।

ব্যায়াম নং ৯—একটি শক্ত চেয়ারে ৯৭ নং ছবির মত ব'স। এখন দম ছাড়তে ছাড়তে দুহাত কোলের উপরে রেখে মেরুদন্ড সোজা করে শরীরের উপরের অংশ আস্তে আস্তে নীচের দিকে নামিয়ে মাথা দু হাঁটুর মাঝখানে ৯৮ নং ছবির মত রাখ। পরে দম নিতে নিতে এবং আস্তে আস্তে সোজা হয়ে ৯৭ নং ছবির মত পূর্বের অবস্থায় ফিরে যাও। সোজা হয়ে ওঠার সময় তলপেটের পেশী টান করে রাখ—পরে একটু বিশ্রাম করে এই ব্যায়াম ৫/১০ বার অভ্যাস কর।

৯৭ নং ছবি ৯৮ নং ছবি

ব্যায়াম নং ১০—আমাদের প্রকাশিত "মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই-এর খালি হাতে ব্যায়াম নং ২৪-এর ন্যায় অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ১১—১০ নং ব্যায়ামের ন্যায় একটি পা পিছনে নিয়ে গিয়ে ঘড়ির কাঁটার মত ৫/৬ বার ক্লক ওয়াইজ এবং ৫/৬ বার এ্যান্টি-ক্লক ওয়াইজ ভাবে ঘোড়াতে হবে। পরে অনুরূপে অপর পায়েও অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ১২—"মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই-এর প্রসবের পরে বিশেষ ব্যায়াম পরিচ্ছেদের ব্যায়াম নং "১"-এর ন্যায় হাঁটু যতটা সম্ভব বুকের কাছে তুলতে হবে। প্রয়োজনে হাতের সাহায্য নিতে পার।

ব্যায়াম নং ১৩—"মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই-এর খালি হাতে ব্যায়াম নং ২২ ও ২৩ চিৎ হয়ে শুয়ে অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ১৪—"মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই-এর গর্ভাবস্থায় বিশেষ ব্যায়াম পরিচ্ছেদের ব্যায়াম নং "৫" এর ন্যায় অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম নং ১৫—প্রথমে "মেয়েদের ব্যায়াম স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য" বই-এর ৯৬নং ছবির ন্যায় শুতে হবে। এর পর হাতের তালুদ্বয় কোমরের নীচে একটির উপর অপরটি স্থাপন কর। অর্থাৎ কোমরের যে জায়গায় ব্যথা ঠিক সেখানেই তালুদ্বয় রাখতে হবে। এবার তালুদ্বয়ের উপর ব্যথার স্থানটি রেখে ৫/৬ বার ক্লক ওয়াইজ এবং ৫/৬ বার এ্যান্টি ক্লক ওয়াইজ খুব হাল্কা করে ঘোরাতে হবে।

ব্যায়াম নং ১৬—আগের ব্যায়ামের ন্যায় হাতের তালুদ্বয় কোমরের নীচে স্থাপন করে সমস্ত শরীর শিথিল করে শুতে হবে। এবার হাঁটু ভাঁজ করা অবস্থায় কোমর হাতের তালু ও ডান হাতের পুর বাহুর উপর দিয়ে খুব ধীরে ধীরে ডান পাশে কাত করিয়ে দাও। ৩/৪ সেঃ থাকার পরে খুব ধীরে ধীরে শুরু অবস্থায় ফিরে যাও। অনুরূপভাবে বাঁ দিকেও অভ্যাস কর। অভ্যাস কালে পায়ের পাতাদ্বয় যেন স্বস্থানে থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এই ব্যায়াম উভয় দিকে ৮/১০ বার অভ্যাস কর।

ব্যায়াম নং ১৭—যোগ ব্যায়াম-এই রোগীদের সতর্কতার সঙ্গে ভুজঙ্গাসন এবং অর্ধশলভাসন দুটি একটু দ্রুত তালে অভ্যাস করতে হবে। এবং বই-এর নির্দেশ মত অর্ধচন্দ্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পর্বতাসন (বসে), সমকায় আসন, উত্থিতনিতম্বাসন, যষ্টি আসন ও পবনমুক্তাসন অভ্যাস করলে অচিরে বিশেষ সুফল লাভ করবে।

সারভাইক্যাল স্পনডিলাইটিস-এর রোগীরা ১ থেকে ৮নং এবং ১৭নং ব্যায়াম অভ্যাস করবে।

লাম্বার স্পনডিলাইটিস-এর রোগীরা ৬নং থেকে ১৭নং ব্যায়াম অবশ্যই অভ্যাস করবে।

মধ্যশিক্ষা পর্ষদ প্রবর্তিত ছাত্র-ছাত্রীদের পাঠক্রম

মধ্যশিক্ষা পর্ষদের প্রবর্তিত পাঠক্রম অনুযায়ী ষষ্ঠ, সপ্তম, অষ্টম, নবম ও দশম শ্রেণীর উপযোগী পাঠ্য তালিকা নিম্নে দেওয়া হলঃ—

ষষ্ঠ শ্রেণী— ১। পদ্মাসন, ২। বজ্রাসন, ৩। সুপ্তবজ্রাসন, ৪। অর্ধকূর্মাসন, ৫। শবাসন।

সপ্তম শ্রেণী— ১। ভুজংগাসন, ২। শলভাসন, ৩। ধনুরাসন, ৪। পশ্চিমোত্তানাসন।

অষ্টম শ্রেণী— ১। অর্ধচন্দ্রাসন, ২। পদহস্তাসন, ৩। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, ৪। গোমুখাসন।

নবম শ্রেণী— ১। সর্বাংগাসন, ২। হলাসন, ৩। চক্রাসন, ৪। যোগমুদ্রা।

দশম শ্রেণী— ১। উষ্ট্রাসন, ২। শীর্ষাসন।

বিঃ দ্রঃ—উপরে প্রদত্ত প্রতি আসন প্রতিবারে সামর্থ্যমত ২০/৩০ সেকেন্ড অভ্যাসের পর ১০/১৫ সেকেন্ড শবাসন অভ্যাস করতে হবে—ঐভাবে প্রতি আসন ও শবাসন ৪ বার অভ্যাস করতে হবে। আসন অভ্যাসের পূর্বে **'সূর্য নমস্কার ব্যায়াম'** বা "খালি হাতে ব্যায়াম" অভ্যাসের দ্বারা শরীরের জড়তা কাটিয়ে দ্রুত রক্ত সঞ্চালিত ক'রে শরীরকে আসন অভ্যাসের উপযোগী করে নেওয়া উচিত। স্কুল পাঠ্যসূচীতে ক্যালিসথেনিক্স বলতে খালি হাতে ব্যায়াম এবং সূর্য নমস্কার ব্যায়াম ইত্যাদি বোঝায়।

"সূর্য নমস্কার ব্যায়াম" এবং "খালিহাতে ব্যায়াম" সম্বন্ধে বিস্তারিত ভাবে জানতে হলে আমার প্রণীত চার্ট দেখ।

বিভিন্ন রোগ ও তাদের নিরাময়ের বিভিন্ন আসন ও মুদ্রা

রোগ	রোগ নিরাময়ের আসন ও মুদ্রা
১. কোষ্ঠবদ্ধতা	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, ভুজংগাসন, হলাসন, পদহস্তাসন, জানুশিরাসন, সর্বাংগাসন, মৎস্যাসন, মূলবন্ধমুদ্রা ও মহামুদ্রা।
২. আমাশয়	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, যোগমুদ্রা, পবনমুক্তাসন, অর্ধকূর্মাসন, অগ্নিসার ও সর্বাংগাসন।
৩. পেটে বায়ু	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, পবনমুক্তাসন, কপালভাতি, যোগমুদ্রা ও অগ্নিসার।
৪. উদরাময়	অগ্নিসার, পশ্চিমোত্তানাসন, অর্ধকূর্মাসন এবং পবনমুক্তাসন।
৫. অজীর্ণ ও অম্ল	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, ভুজংগাসন, শলভাসন, পবনমুক্তাসন, যোগমুদ্রা, বিপরীতকরণী, মৎস্যাসন, ময়ূরাসন, অগ্নিসার ও দুবেলা খাবার পর বজ্রাসন।
৬. সুপ্তিস্খলন বা স্বপ্নদোষ	গোমুখাসন্ন, ভদ্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন, শলভাসন, ভুজংগাসন, মূলবন্ধমুদ্রা, উড্ডীয়ান।
৭. রক্তাল্পতা	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, জানুশিরাসন, অগ্নিসার, ভুজংগাসন ও যোগমুদ্রা।
৮. রক্তচাপ (উচ্চ/নিম্ন)	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, শবাসন, বজ্রাসন, অর্ধ শলভাসন, অগ্নিসার ও ভ্রমণ-প্রাণায়াম।
৯. হাঁপানি	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, শলভাসন, ভুজংগাসন, পবনমুক্তাসন, বিপরীতকরণী, মৎস্যাসন ও উড্ডীয়ান।
১০. বহুমূত্র	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, গোমুখাসন, জানুশিরাসন, হলাসন, পদহস্তাসন, শশাংগাসন, অগ্নিসার, যোগমুদ্রা, পশ্চিমোত্তানাসন, ভ্রমণ-প্রাণায়াম।
১১. মুখের ব্রণ বা বয়স ফোঁড়া	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, গোমুখাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, অগ্নিসার, সর্বাংগাসন, মৎস্যাসন।

রোগ	রোগ নিরাময়ের আসন ও মুদ্রা
১২. মরকন্ড	কয়েকটি খালিহাতে ব্যায়ামের সঙ্গে সর্বাংগাসন মৎস্যাসন, মহামুদ্রা, শক্তিচালনীমুদ্রা ও বন্ধত্রয়।
১৩. মাথাধরা	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, গোমুখাসন, পবনমুক্তাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন ও শক্তিচালনীমুদ্রা।
১৪. তোতলামী	সিংহাসন, শশাংগাসন, হলাসন, সর্বাংগাসন ও মৎস্যাসন।
১৫. পক্ষাঘাত	সকালে ও বৈকালে ভ্রমণ-প্রাণায়াম—সামর্থ্য বৃদ্ধির সাথে সাথে সহজ খালিহাতে ব্যায়াম ও যৌগিক ব্যায়াম।
১৬. স্থূলতা	৭/৮ টি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের পর শশাংগাসন, উষ্ট্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, ত্রিকোণাসন, সর্বাংগাসন ও মৎস্যাসন।
১৭. কৃশতা	৫টি খালিহাতে ব্যায়াম অভ্যাসের পর পবন-মুক্তাসন, শশাংগাসন, উষ্ট্রাসন, অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন, গোমুখাসন, সর্বাংগাসন ও মৎস্যাসন।
১৮. অর্শ	অগ্নিসার, জানুশিরাসন, পবনমুক্তাসন, পশ্চিমো-ত্তানাসন, অশ্বিনীমুদ্রা, গোমুখাসন, মূলবন্ধমুদ্রা ও মহামুদ্রা।
১৯. স্নায়ুবিক দুর্বলতা	রোগের কারণগুলি দূরীকরণার্থে বিভিন্ন পৃষ্ঠায় প্রদত্ত আসন ও মুদ্রা অভ্যাস করা।
২০. পাকস্থলীর বা অন্ত্রের ক্ষত	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, যোগমুদ্রা, অগ্নিসার, পদহস্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন পরে ভ্রমণ-প্রাণায়াম।
২১. বাতরোগ	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, পবনমুক্তাসন, জানুশি-রাসন, সর্বাংগাসন, মৎস্যাসন, গোমুখাসন, ও বজ্রাসন।
২২. অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ	ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, মূলবন্ধমুদ্রা, পবনমুক্তাসন, সর্বাংগাসন, অশ্বিনীমুদ্রা, উত্থিত পদ্মাসন, ময়ূরাসন ও উড্ডীয়ান।
২৩. হৃদরোগ	হৃদরোগ পরিচ্ছেদে প্রদত্ত নির্দেশমত আসন ও মুদ্রা অভ্যাস কর।
২৪. স্পনডিলাইটিস	স্পনডিলাইটিস পরিচ্ছেদে প্রদত্ত নির্দেশমত ব্যায়াম, আসন ও মুদ্রা অভ্যাস কর।

সচিত্র

যোগ-ব্যায়াম

ISBN 81-88443-00-X